เรียน
ธรรมคู่
เพื่อรู้
ธรรม
หนึ่ง

พ ร ะ ป ร า โ ม ท ย์ ป า โ ม ชฺ โ ช

ห นั ง สื อ เ ล่ ม นี้
จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา
เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว
ขอได้โปรดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมจากหนังสือเล่มนี้
ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น
เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วยเทอญ

เรียนธรรมคู่เพื่อรู้ธรรมหนึ่ง
พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

พิมพ์ครั้งที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๑
จำนวนพิมพ์ --------- เล่ม

ผู้สนใจฟังบันทึกเสียงพระธรรมเทศนา
หรืออ่านพระธรรมเทศนากัณฑ์อื่นๆ
สามารถดาวน์โหลดได้จาก http://www.wimutti.net

ออกแบบและดำเนินการผลิตโดย สำนักพิมพ์ธรรมดา ๑๑๓ หมู่บ้านจินดาธานี หมู่ ๑๐ ซอยบรมราชชนนี ๑๑๙ ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖, ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖ โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖ พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เม็ดทราย

ความอัศจรรย์
ของธรรมะก็คือ
ให้เราเรียนรู้ธรรมคู่
พอรู้แจ้งในธรรมคู่แล้ว
เราจะรู้ธรรมหนึ่ง

กล่าวนำ

หนังสือเล่มนี้เกิดจากการถอดความธรรมเทศนาบางเรื่อง ซึ่งอาตมาได้แสดงไว้ ณ สวนสันติธรรม ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม ๒๕๕๑ และอาตมาได้วานให้คุณใหม่ แห่งบ้านอารีย์ เป็นแกนกลางไปหาน้องๆ หลานๆ หลายคนช่วยกันถอดเสียงออกมาเป็นตัวอักษร ซึ่งอาตมาต้องขออนุโมทนากับคุณใหม่และผู้ถอดเสียงทุกท่านมา ณ ที่นี้

เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ได้กล่าวถึงการเจริญวิปัสสนา อันเป็นการเรียนรู้สภาวธรรมคือรูปนาม ซึ่งล้วนแต่เป็นธรรมคู่ที่แปรปรวนมีเกิดแล้วก็มีดับคู่กันอยู่เสมอ เมื่อใดรู้ความจริงของรูปนามแจ่มแจ้งแล้ว จิตจะวางรูปนามและเข้าถึงธรรมอันเป็นหนึ่ง คือ นิพพาน ซึ่งพ้นจากความแปรปรวนทั้งปวง

ในชั้นแรกคิดว่าจะพิมพ์หนังสือนี้แจกกันอ่าน แบบเสร็จเมื่อใดก็แจกเมื่อนั้น แต่เนื่องจากหนังสือคงจะแล้วเสร็จในช่วงใกล้วันทอดกฐินของสวนสันติธรรม ซึ่งปกติจะทอดในวันอาทิตย์แรกหลังจากวันออกพรรษา จึงถือโอกาสเปิดตัวหนังสือเล่มนี้ในงานกฐินปี ๒๕๕๑ เสียเลย เพราะไหนๆ ญาติโยมก็ไปที่สวนสันติธรรมมากกว่าปกติอยู่แล้ว

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช
๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๑

สารบัญ

เรียน ธรรมคู่ เพื่อรู้ ธรรมหนึ่ง

เรียนธรรมคู่เพื่อรู้ธรรมหนึ่ง

วันนี้หลวงพ่อสุจินต์ท่านมาเยี่ยม ท่านเป็นศิษย์หลวงปู่ดูลย์ เข้าไปหาหลวงปู่ก่อนหลวงพ่อ หลวงปู่เป็นอุปัชฌาย์บวชให้ เดิมท่านศึกษาอยู่กับหลวงปู่หลุย แล้วก็ไปบวชกับหลวงปู่ดูลย์ หลวงพ่อรู้จักกับท่านมาตั้งแต่ปี ๒๕๒๖ เดี๋ยวนี้ท่านไปอยู่แม่สอด ใครไม่กลัวมาลาเรีย ไม่กลัวโรคเท้าช้าง ไม่กลัวไข้เลือดออกก็ไปเยี่ยมท่านได้ ท่านใจแข็งนะ เป็นคนเข้มแข็ง เมื่อก่อนท่านอยู่ในท้องนาที่ปทุมธานี เป็นที่ดินของพระอาจารย์ทิวา หลวงพ่อเคยไปเยี่ยมท่าน ตอนไปถึงเป็นเวลาบ่าย ท่านกำลังเดินจงกรมอยู่ ตากแดดตัวเกรียม ตัวไหม้เลย

ธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ณ สวนสันติธรรม ศรีราชา จ.ชลบุรี
วันเสาร์ ที่ ๘ เดือน มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๑

ถามท่านว่า *“หลวงพี่ ทำไมภาวนามันทุกข์ขนาดนี้”* ท่านบอกว่า *“ทุกข์เพื่อจะพ้นทุกข์”* นี่เป็นแบบอย่างที่พวกเราควรศึกษาไว้

ครูบาอาจารย์แต่ละองค์ๆ กว่าจะได้ดีไม่มีฟลุ้คหรอก แลกมาอย่างสาหัสสากรรจ์ทั้งนั้น มีอีกองค์หนึ่งที่หลวงพ่อเคารพนับถือ ท่านเคยธุดงค์หลงป่าเข้าไปในพม่า ท่านเล่าว่าท่านเห็นลำห้วย ก็เดินตามลำห้วยไป นึกว่าลำห้วยไหลเข้าเมืองไทย แต่ยิ่งเดินต้นไม้ยิ่งสูงใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ จึงรู้ว่าไม่ใช่แล้ว หาทางกลับไม่ถูก อดอาหารหลายวัน ฝนก็ตกหนัก ท่านก็เลยปอดบวม ท่านไปหลบฝนอยู่ในถ้ำ รู้สึกว่าคราวนี้ตายแน่ๆ ท่านจึงแต่งตัวให้เรียบร้อย เอาผ้าสังฆาฏิพาด เอาผ้าอาบน้ำฝนมัดหน้าอกไว้ ตายแล้วผ้านุ่งผ้าห่มจะได้ไม่หลุดลุ่ย เสร็จแล้วท่านก็นอนดูจิตใจของท่านไป นอนดู ใจเป็นห่วงอะไรมั้ย? ใจเกาะเกี่ยวอะไรมั้ย? ไม่เห็นมันเกาะอะไร ดูไปเรื่อยๆ หลังจากนี้ต้องไปถามท่านเอง....เล่ามากก็ไม่ดี เดี๋ยวท่านว่าเอา ....แต่เล่าอีกหน่อยก็ได้เพราะเป็นประสบการณ์สำคัญที่พวกเราควรเรียนรู้ไว้ (โยมหัวเราะ) ท่านบอกดูๆ ไป ใจไม่ได้ยึดอะไรเลย แต่สังเกตไปเรื่อยๆ ในที่สุดพบว่ามันมีเยื่อใยอยู่อันหนึ่ง ท่านดูไปดูไป อ๋อ.... **ใจไปยึดความไม่มีอะไรนี่เอง ไอ้โน่นก็ไม่ยึดไอ้นี่ก็ไม่ยึด แต่ไปยึดความไม่มีอะไร** เห็นมั้ยกิเลสนะ ละเอียดนะ อย่างพวกเราภาวนา บางคนจิตว่างๆ ว่างอะไรกัน จิตไหลไปที่ความว่าง ไปหลงยึดความว่าง คิดว่าว่างแล้วหรือ? ไม่ว่างจริงหรอก

หลังจากนั้นอาการอาพาธก็หาย และท่านหาทางกลับมาเมืองไทยได้ นี่ แต่ละองค์ๆ ไม่มีลูกฟลุ้คนะ ภาวนามาอย่างล้มลุกคลุกคลานแทบตายทั้งนั้น ที่ภาวนาง่ายๆ ก็มีบ้างเหมือนกัน นั่งๆ เล่นๆ อะไรอย่างนี้ ทำความสงบบ้าง แล้วมีสติรู้กายรู้ใจไปเรื่อยๆ ตั้งแต่ตื่นจนหลับ เรียกว่า **สุขาปฏิปทา** แต่อย่านึกว่าภาวนาเหยาะแหยะนะ สุขาปฏิปทาไม่ได้แปลว่าเหยาะแหยะ แต่เป็นการภาวนาที่กลมกลืนอยู่ในชีวิตประจำวัน ในตำราบอกว่าเหมาะกับคนที่กิเลสอ่อนแล้ว ถ้ากิเลสรุนแรงก็ต้องฝึกตนให้เข้มข้นขึ้น บางท่านต้องอดนอน ผ่อนอาหาร เดินจงกรม นั่งสมาธิหามรุ่งหามค่ำ เรียกว่า **ทุกขาปฏิปทา** แต่เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว **ไม่ว่าจะเป็นสุขาปฏิปทาหรือทุกขาปฏิปทา ก็ล้วนแต่ต้องมีความเด็ดเดี่ยวในการปฏิบัติทั้งสิ้น ไม่ละเลยให้การปฏิบัติขาดวรรคขาดตอน ต้องเจริญสติติดต่อกันไปตั้งแต่ตื่นจนหลับโดยไม่เคร่งเครียด จึงจะได้ผลดี การภาวนานั้นไม่เอาชีวิตเข้าแลก ไม่ได้ผลจริงหรอก**

เคยมีครูบาอาจารย์องค์หนึ่งชวนหลวงพ่อสนทนาว่า “คุณสอนฆราวาสมาเยอะแล้ว ฆราวาสมีจุดอ่อนที่ตรงไหน?” ก็กราบเรียนท่านว่า **“ฆราวาสมีจุดอ่อนคือมักขาดความต่อเนื่อง”** เอาไม่จริง ถ้าเอาจริงก็ได้ แต่ส่วนใหญ่ใจไม่ถึงหรอก เหยาะๆ แหยะๆ ทำบ้าง หยุดบ้าง ทำบ้าง หยุดบ้าง คนไม่จริงก็ได้ของไม่จริง คนจริงต้องใจถึงจริงๆ คนใจถึงจริงๆ ต้องเข้มแข็ง มีความอดทนอดกลั้น ขันติสำคัญมากนะ จะเก่งแสนเก่งแต่ว่าทำเหยาะๆ แหยะๆ ไม่ได้กินหรอก ต้องพากเพียรจริงๆ เลย

แล้วคำสอนทั้งหลายก็สับสนอลหม่านมาก ต้องศึกษาให้ดีด้วย เอาจริงอย่างเดียวแต่จริงแบบวัวแบบควายยังใช้ไม่ได้ ต้องศึกษาว่า

จริงๆ แล้วพระพุทธเจ้าสอนอะไร ศึกษาให้ถ่องแท้นะ คำสอนซึ่งคลาดเคลื่อนนี่เต็มไปหมดเลย น่าสงสารคนจำนวนมากที่แสวงหาทางพ้นทุกข์ แทนที่จะพ้นทุกข์กลับทุกข์มากกว่าเก่าก็เยอะนะ บางคนภาวนาจนเป็นบ้าเป็นบอไป ภาวนาจนพิกลพิการ หลังเดี้ยง คอเดี้ยง เจ็บปวดไปทั้งตัว ทรมานเหมือนคนพิการไปเลยก็มีเยอะแยะไป ภาวนาแล้วบ้าก็มีเยอะแยะไป ไม่ศึกษาให้ดีเสียก่อน อาศัยว่าเชื่อคนโน้นคนนี้ หรือนึกเอาเองว่าวิธีนี้คงจะดี แล้วทำไปทุ่มเทลงไป ยิ่งทุ่มเทหนักก็ยิ่งเจ็บหนัก ก็เดินไม่ถูกช่องนี่นา มันมีช่องให้เดินกลับไปเดินชนกำแพง ขยันเดินเอาหัวโขกเปรี้ยงๆ เข้าไป ไม่ได้กินหรอก ทุกวันนี้คำสอนที่วิปลาสคลาดเคลื่อนมีเต็มไปหมด ไม่ใช่การเจริญสติปัฏฐานที่แท้จริง ถ้าเป็นการเจริญสติปัฏฐานที่แท้จริงต้องได้ผลเร็ว มีคำว่า **"เร็ว"** ด้วยนะ ถ้ารู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงถึงจะได้ผลเร็ว บางคนแทนที่จะคอยรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง กลับไปทำอย่างอื่น มีสอนกันนะ เช่นสอนให้ดับเวทนาบ้าง ดับจิตบ้าง ดับสังขารคือความปรุงแต่งบ้าง หรือไปเกาะนิ่งอยู่กับความว่างบ้าง เป็นต้น

การดับเวทนานั้นฝึกกันได้โดยการเพ่งรูป เช่นเวลาเราจะหยิบจะจับอะไรก็ให้เพ่งไว้ที่มือ กำหนดไปเรื่อยๆ นะ ให้จิตจดจ่ออยู่ที่มือ ไม่สนใจความรู้สึกตัว ไม่สนใจจิต เรียกว่ามีสัญญาวิราคะ เพ่งรูปแล้วมีสัญญาวิราคะ ในที่สุดเมื่อจิตเข้าถึงฌานที่ ๔ มันก็ดับเวทนาได้ ดับเวทนาพร้อมกับอะไร? ก็พร้อมกับจิตน่ะสิ ภาวนาแล้วเหลือแต่ร่างกาย ตัวแข็งทื่อๆ อยู่ไม่มีจิต มีอยู่ภูมิเดียวที่ไม่มีจิต คือ "อสัญญสัตตาภูมิ" คือพรหมลูกฟัก ภาวนาแล้วเป็นพรหมลูกฟัก คิดว่าเป็นนิพพาน เพราะตอนนั้นไม่มีกิเลส มันมีกิเลสไม่ได้เพราะตอนนั้นไม่มีจิต มันมีแต่วัตถุ มีแต่ร่างกายไม่มีกิเลส ถ้าศึกษาให้ดีเสียก่อนจะพบว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้ดับเวทนา จริงอยู่นะ ท่านพูดนะ "เพราะเวทนาดับตัณหาจึงดับ เพราะตัณหาดับอุปาทานจึงดับ" แต่ท่านไม่ได้สอนให้ดับเวทนา สับสนกันไปเองนะ ได้ยินว่าดับๆ คิดว่าจะไปดับมัน **ในความเป็นจริง เวทนาเป็นเจตสิกชนิดหนึ่งที่เกิดร่วมกับจิตทุกๆ ดวง เมื่อไรมีจิต เมื่อนั้นต้องมีเจตสิก และเจตสิกที่ต้องเกิดทุกทีเลย คือเวทนา จะดับเวทนาก็ทำได้ทางเดียวคือดับจิต ดับจิตก็มีอยู่ภูมิเดียวคือพรหมลูกฟัก** นี่ เดินพลาด ตีความคำสอนคลาดเคลื่อนไป คิดว่าเวทนาดับ ตัณหาก็ดับ อุปาทานดับ ภพดับ ชาติดับ ทุกข์ดับ คิดจะดับทุกข์ด้วยการไปดับตัวเวทนา ถามว่าเวทนาเป็นองค์ธรรมชนิดไหน? **เวทนาเป็นวิบากนะ วิบากเป็นผลของกรรม วิบากเป็นสิ่งที่ดับไม่ได้ ถ้าผลมันหมดวิบากมันถึงดับ** เวทนาไม่ใช่กิเลสที่จะไปดับเอาตามใจชอบ แม้กระทั่งกิเลสก็ดับไม่ได้ ในความเป็นจริง **สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ ถ้าเหตุดับสิ่งนั้นถึงจะดับ ไม่มีใครไปดับอะไรได้ตามอยากหรอก** ทีนี้บางคนมุ่งไปดับเวทนา มันไม่ใช่ดับอย่างนั้น

ปฏิจจสมุปบาทมีสภาวธรรมอยู่ ๑๒ ขั้นตอน และสภาวธรรมทั้งหลายนั้น สามารถจำแนกได้เป็น ๓ ส่วน คือบางสภาวะเป็นกิเลส บางสภาวะเป็นกรรม และบางสภาวะเป็นวิบาก

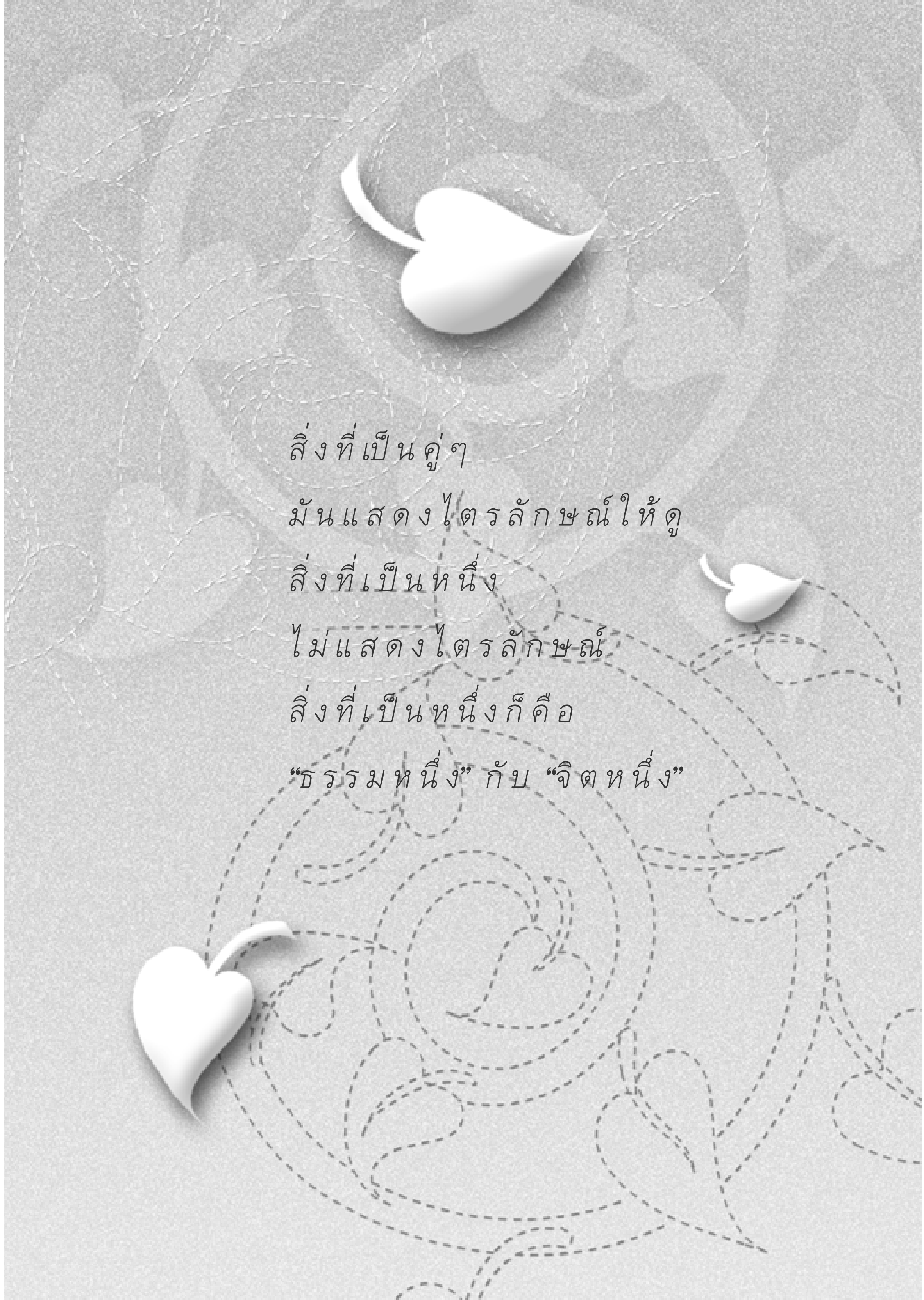
ส่วนที่เป็น **กิเลส** ได้แก่อะไรบ้าง? ได้แก่ **อวิชชา** ตัวหนึ่ง **ตัณหา** ตัวหนึ่ง และ **อุปาทาน** อีกตัวหนึ่ง

อวิชชา คือความไม่รู้แจ้งอริยสัจ ๔ **ตัณหา** คือความทะยานอยากของจิต เป็นความอยากได้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ลักษณะของความอยากก็มี ๓ อย่าง คืออยากได้อยากเสพอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกว่า ***กามตัณหา*** อยากให้สภาวะอันใดอันหนึ่งคงที่อยู่ตลอดไป เรียกว่า ***ภวตัณหา*** อันนี้โน้มเอียงไปในทางอยากให้สภาวะดำรงอยู่เป็นสัสสตทิฏฐิ และอยากจะพ้นหรือดับสภาวะทั้งหลายทั้งปวงไป เรียกว่า ***วิภวตัณหา*** อันนี้โน้มเอียงไปในทางอยากให้สภาวะขาดสูญ เป็นอุจเฉททิฏฐิ เช่นภาวนาแล้วอยากให้จิตดับไปหมดเลยเพราะถือว่าเป็น **"นิพพาน"** ความอยากชนิดนี้แหละเรียกว่าวิภวตัณหา เมื่อยังมีตัณหาผลักดันการกระทำกรรมอยู่ก็ย่อมไม่ใช่เข้าถึงนิพพานจริงๆ หรอก ส่วน **อุปาทาน** ก็คือตัณหาที่มีกำลังกล้านั่นเอง ในปฏิจจสมุปบาทมีอวิชชา ตัณหา อุปาทานนี้แหละ เป็นส่วนของกิเลส กิเลสนี้มีหน้าที่ผลักดันให้เกิดการกระทำกรรม

ในปฏิจจสมุปบาทมีตัวที่เป็น **กรรม** อยู่คืออะไร? คือ**สังขาร** และ**ภพ**

สังขาร มีอวิชชาเป็นปัจจัยปรุงแต่งให้เกิด ดังที่พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า *อวิชฺชาปจฺจยา สงฺขารา อวิชชาเป็นปัจจัยของสังขาร* สังขารคือการกระทำกรรม คือความปรุงแต่งนั่นเอง ปรุงอะไรบ้าง? ก็ปรุงดีบ้าง ปรุงชั่วบ้าง ปรุงความไม่มีอะไรบ้าง

ตัวที่เป็นตัวกรรมอีกตัวหนึ่งก็คือตัว **ภพ** ภพนั้นคำเต็มของมันคือ **"กรรมภพ"** คือการทำงานของจิตด้วยอำนาจผลักดันของตัณหา



และอุปาทาน ดังที่พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า *ตณฺหาปจฺจยา อุปาทานํ อุปาทานปจฺจยา ภโว* ตัณหาเป็นตัวโลภะ อุปาทานก็เป็นโลภะที่มีกำลังกล้า เป็นกิเลสเหมือนกัน และทำให้เกิดการกระทำกรรมคือการสร้างภพในใจ ใจเราสร้างภพอยู่ตลอดเวลา สร้างภพน้อยภพใหญ่ คือภพของมนุษย์ ภพของเดรัจฉาน ภพของเปรต ภพของอสุรกาย ภพของสัตว์นรก ภพของเทวดา และภพของพรหม ใจเราสร้างภพหมุนเวียนอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา ภพพวกนี้ถ้าจัดกลุ่มก็ได้ ๓ กลุ่ม คือภพใน ***กามาวจรภูมิ*** อย่างหนึ่ง ได้แก่ภพของเทวดา มนุษย์ เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน ลงไปถึงสัตว์นรก ใน ***รูปภูมิ*** อย่างหนึ่ง ได้แก่พรหมโลกซึ่งยังมีรูปอยู่ และใน ***อรูปภูมิ*** อีกอย่างหนึ่ง ได้แก่พรหมโลกซึ่งปราศจากรูป จะเป็นภพภูมิใดก็ตามจิตเป็นผู้สร้างภพทั้งสิ้น ก็เพราะมีตัณหาและอุปาทานผลักดันอยู่ ดังนั้นตราบใดที่มีตัณหาอุปาทานก็มีภพ เมื่อใดสิ้นตัณหาอุปาทานก็สิ้นภพ การทำงานที่สร้างภพนี้ก็คือการทำกรรม ถ้าตัณหาดับจิตจะเลิกทำกรรม ถ้ายังมีตัณหาอยู่จิตจะยังทำกรรมอยู่

สภาวะในปฏิจจสมุปบาทที่เหลือจากส่วนที่เป็นกิเลสและกรรมล้วนแต่เป็น **วิบาก** ทั้งสิ้น ตั้งแต่ *สงฺขารปจฺจยา วิญฺญาณํ* สังขารเป็นปัจจัยของ ***วิญญาณ*** วิญญาณเป็นปัจจัยของ ***นามรูป*** นามรูปเป็นปัจจัยของ ***อายตนะ*** อายตนะเป็นปัจจัยของ ***ผัสสะ*** ผัสสะเป็นปัจจัยของ ***เวทนา*** ห้าอันนี้เป็นวิบากทั้งสิ้น ทำอะไรไม่ได้นะ เป็นผลของกรรม แก้ไขอะไรไม่ได้ ต้องรู้อย่างเดียว วิบากถัดไปที่เกิดจากภพก็คือ ***ชาติ*** กับ ***ทุกข์*** คือชาติ ชรา มรณะ อะไรพวกนี้ ความทุกข์

ทั้งหลายเป็นสิ่งที่ควรรู้ ไม่ใช่สิ่งที่ควรละ ละไม่ได้เพราะความทุกข์เป็นวิบาก

ธรรมะของพระพุทธเจ้าลึกซึ้งมากนะ เพราะฉะนั้นเวลาละนี่ไม่ใช่ว่าไปไล่ดับตัวโน้นตัวนี้เอาตามใจชอบ ต้องดูอะไรเป็นต้นตอที่แท้จริง ต้นตอที่แท้จริงคืออวิชชา แล้วทำอย่างไรจะละอวิชชาจะดับอวิชชาได้ ไม่มีใครดับอวิชชาได้ แต่ถ้าเมื่อไรเกิดวิชชา อวิชชาจะดับเอง วิชชาเหมือนแสงสว่าง อวิชชาคือความมืด ทันทีที่แสงสว่างเกิดขึ้นความมืดก็หายไปเอง

เพราะฉะนั้นไม่ต้องมุ่งหน้าดับอวิชชา แต่ให้มุ่งหน้าทำให้เกิดวิชชาขึ้นมา วิชชาอันแรกก็คือการรู้แจ้งในกองทุกข์ ถ้ารู้ทุกข์แจ่มแจ้งเมื่อไรก็ละสมุทัยโดยอัตโนมัติเมื่อนั้น ถ้าละสมุทัยเมื่อไรก็แจ้งนิโรธเมื่อนั้น ถ้าแจ้งนิโรธเมื่อไรก็เกิดอริยมรรคเมื่อนั้น ดังนั้นงานกรรมฐานจริงๆ คือการรู้ทุกข์ เมื่อรู้ทุกข์แจ่มแจ้งแล้วก็เป็นอันเกิดวิชชาละอวิชชาได้ทั้งหมด

สิ่งที่เรียกว่าทุกข์คือรูปนามกายใจนี้เอง การที่เรามีสติรู้กายรู้ใจตรงตามความเป็นจริงนี่แหละเรียกว่าสติปัฏฐาน เพราะฉะนั้นท่านถึงสอนว่า **สติปัฏฐานเป็นทางสายเดียวที่จะทำให้ถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นได้** หน้าที่เราต้องรู้กายต้องรู้ใจตามความเป็นจริง รู้ไปเรื่อยๆ วันหนึ่งก็จะเกิดความรู้จริง ความไม่รู้คืออวิชชาก็ดับไป แล้วกระบวนการทำงานเพราะความไม่รู้ หรือที่เรียกว่า “ปฏิจจสมุปบาทสายเกิด” ก็จะดับลงทั้งสายด้วย เพราะมีความดับตามกันทั้งสายของปฏิจจสมุปบาทอันเริ่มด้วยความดับของอวิชชา หรือที่เรียกว่า “ปฏิจจสมุปบาทสายดับ”

เพราะฉะนั้นให้พวกเราจับหลักของการภาวนาให้ดีนะ งานอื่นใดนอกจาก "การรู้ทุกข์" ไม่มี งานดับเวทนาไม่มี งานดับสังขารไม่มี งานหยุดความคิดไม่มี งานที่ว่าทำยังไงจะให้ไม่คิด ทำยังไงจิตจะสงบอยู่แต่ความว่าง ภาวนาแล้วเอาแต่ความว่าง น้อมจิตไปสู่ความว่างอย่างเดียว นี่ใช้ไม่ได้ทั้งสิ้น **พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนให้น้อมจิตไปสู่ความว่าง พระพุทธเจ้าสอนสติปัฏฐานต่างหาก** สอนกายานุปัสสนา ให้มีสติตามรู้กายอยู่เนืองๆ สอนเวทนานุปัสสนา ให้มีสติตามรู้เวทนาอยู่เนืองๆ สอนจิตตานุปัสสนา ให้มีสติตามรู้จิตอยู่เนืองๆ สอนธรรมานุปัสสนา ให้มีสติตามรู้สภาวธรรมอยู่เนืองๆ ท่านไม่ได้สอนสุญญตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ไม่มี ไม่ได้สอนให้ไปรู้ความว่าง แต่**ถ้าเมื่อไรที่เรารู้กายรู้ใจแจ่มแจ้งตรงตามความเป็นจริง เราจะเห็นนิพพาน มันว่างเอง** หลวงปู่ดูลย์ท่านจะสอนว่า ***ว่าง สว่าง บริสุทธิ์ หยุดความปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา หยุดกิริยาของจิต ไม่มีอะไรเลย ไม่เหลืออะไรสักอย่าง*** ท่านจะสอนอย่างนี้ อันนี้เป็นผลเป็นผลจากการที่เราเจริญสติปัฏฐานเต็มที่แล้ว จนจิตมันเป็นจิตหนึ่ง จิตหนึ่งนี่ถ้าไม่ใช่พระอรหันต์จะไม่มี ถึงมีก็มีได้ชั่วขณะเท่านั้น ชั่วขณะสองขณะตอนที่เกิดอริยมรรคอริยผลแต่ละขั้นๆ มีนิดเดียว

ในความเป็นจริงแล้วจิตหนึ่งเป็นจิตของพระอรหันต์ที่ว่าง สว่าง บริสุทธิ์ มีพระไปถามหลวงปู่ดูลย์ว่าท่านอยู่กับอะไร ท่านบอกอยู่กับ "รู้" พระถามว่ารู้คืออะไร? ท่านบอกว่า "ว่าง สว่าง บริสุทธิ์ หยุดความปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา หยุดกิริยาของจิต ไม่มีอะไรเลย ไม่เหลืออะไรสักอย่าง" ความจริงท่านตอบแบบเลี่ยงๆ นิดนึง ตอบแบบออมๆ นิดนึง ถ้าจะพูดจริงๆ ท่านอยู่กับจิตหนึ่งนั่นแหละ ที่ว่ารู้ๆ นั่นแหละ ก็คือจิตหนึ่งนั่นเอง จิตซึ่งไม่ปรุงแต่ง จิตซึ่งไม่เข้าคู่ จิตของพวกเรายังเวียนอยู่ในธรรมที่เป็นคู่ๆ เช่น เวียนอยู่ในสุขบ้าง ทุกข์บ้าง กุศลบ้างอกุศลบ้าง หยาบบ้างละเอียดบ้าง ภายในบ้าง ภายนอกบ้าง ในที่ใกล้บ้างไกลบ้าง อยู่ในอดีตบ้าง ปัจจุบันบ้าง อนาคตบ้าง จิตมีที่เวียนไป แต่จิตหนึ่งไม่มีที่เวียน จิตหนึ่งเป็นอยู่อย่างนั้นแหละ **จิตหนึ่งธรรมหนึ่งมีอันเดียวรวด ไม่มีคู่ เพราะว่าอะไร? เพราะพ้นจากความปรุงแต่ง ทำไมพ้นจากความปรุงแต่ง? เพราะเจริญสติปัฏฐานเต็มภูมิแล้ว**

เพราะฉะนั้นงานของพวกเรามีแต่เจริญสติปัฏฐาน เมื่อเจริญสติปัฏฐานเต็มภูมิแล้ว จิตเราย่อมว่างจากความทุกข์ ว่างจากกิเลสและว่างจากความปรุงแต่งอยู่ทั้งวัน ว่าง สว่าง บริสุทธิ์อยู่ตลอดเวลา เพราะอะไร? เพราะไม่มีอะไรปรุงแต่งได้ ดังที่พระพุทธเจ้าท่านกล่าวว่าจิตเข้าถึงสภาพที่ไม่มีอะไรปรุงแต่งได้ จิตไร้ขอบไร้เขต จิตกว้างขวางใหญ่โต ไม่มีจุดไม่มีดวง ไม่มีที่ตั้ง แต่จิตของพวกเรามีขอบมีเขต รู้สึกมั้ย? รู้สึกมั้ย? จิตมันยังมีขอบมีเขต มีความจำกัดอยู่ พอปล่อยวางจิตจริงๆ จะไม่มีขอบไม่มีเขต จิตไม่หยิบฉวยสภาวธรรมทั้งหลายขึ้นมา สภาวธรรมทั้งหลายเลยกลายเป็นหนึ่ง ถ้าหยิบฉวยขึ้นมาเมื่อไหร่ก็จะมีสภาวะแห่งความเป็นคู่ขึ้นมาทันที เช่นอันนี้หยิบไว้ก็เป็นเรา อันนั้นไม่ได้หยิบไว้ก็เป็นเขา เป็นต้น ถ้าไม่หยิบฉวยเลยก็เป็นหนึ่ง จิตก็เป็นหนึ่ง ธรรมก็เป็นหนึ่ง จิตหนึ่งก็ไปรู้ธรรมหนึ่ง อันนี้แหละที่พระสารีบุตรเคยถามนางกุณฑลเกสาว่า ***อะไรชื่อว่าหนึ่ง***

นางกุณฑลเกสาตอบไม่ได้ ท่านเลยเฉลยว่า ***พุทธมนต์ชื่อว่าหนึ่ง*** พุทธมนต์ไม่ใช่อะไรเลย คือธรรมที่เป็นหนึ่งนี้เอง ไม่เป็นคู่ ใครยังอยู่กับธรรมคู่ก็ยังเวียนว่ายไปอีก เพราะฉะนั้นให้เรามีสติรู้กายรู้ใจไว้นะ รู้สิ่งที่เป็นคู่ๆ นี่แหละ สุขบ้างทุกข์บ้าง ดีบ้างชั่วบ้าง ***ให้เรียนรู้สิ่งที่เป็นคู่ แล้ววันหนึ่งจะเจอสิ่งที่เป็นหนึ่ง***

ถ้าพิจารณาให้ดี **อารมณ์ทั้งหลายในสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงยกขึ้นมาให้เราเรียนรู้นั้น เป็นอารมณ์ที่เป็นคู่ทั้งสิ้น** เช่น “หายใจออกกับหายใจเข้า” เห็นมั้ยว่าเป็นคู่ๆ “ยืน เดิน นั่ง นอน” นี่ก็เป็นคู่ *คำว่า “คู่” ไม่ได้แปลว่าสองนะ แต่หมายถึงสิ่งซึ่งมีสิ่งอื่นเทียบเคียงได้ ไม่ใช่มีอันเดียว* ยืน เดิน นั่ง นอน นี่มีสี่อย่าง เทียบได้ว่าแต่ละอย่างไม่เหมือนกัน ก็ถือว่าเป็นธรรมคู่ หรือเวทนา มี “สุข ทุกข์ เฉยๆ” มีสามอย่างก็ถือว่าเป็นธรรมคู่ หรือ “จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ” นี่หนึ่งคู่ “จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ” นี่หนึ่งคู่ “จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ” นี่อีกคู่หนึ่ง “จิตฟุ้งซ่าน จิตหดหู่” นี่อีกคู่หนึ่ง

ทำไมจึงต้องเรียนธรรมคู่ หรือเรียนสภาวะเป็นคู่ๆ? เราเรียนสิ่งซึ่งเป็นคู่ เพื่อจะได้เห็นว่าแต่ละสิ่งๆ นั้นไม่เที่ยง แต่ละสิ่งๆ ทนอยู่ไม่ได้นาน แต่ละสิ่งๆ บังคับไม่ได้ มันพลิกกลับไปกลับมาระหว่างด้านตรงข้ามเสมอๆ เรียนเพื่อให้เห็นตรงนี้ เช่น เราเห็นว่าความสุข ความทุกข์ก็ไม่เที่ยง เฉยๆ ก็ไม่เที่ยง อะไรก็ไม่เที่ยง เลือกก็ไม่ได้ด้วยว่าจะสุขหรือจะทุกข์หรือจะเฉยๆ หรือยืน เดิน นั่ง นอน เห็นมั้ยมันเปลี่ยนไปเรื่อยๆ บังคับมันไม่ได้หรอก ขืนนั่งอยู่อิริยาบถเดียวนานๆ ความทุกข์ก็บีบคั้นเอา ในร่างกายจะถูกความทุกข์บีบคั้นมาก



ทนไม่ไหว ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ หายใจออกแล้วก็อยู่นิ่งไม่ได้ใช่มั้ย หายใจออกตลอดเวลาไม่ได้ ต้องสลับด้วยหายใจเข้า เพราะอะไร เพราะความทุกข์มันบีบคั้น ให้รู้อย่างนี้นะ เห็นมั้ยความโกรธเกิดขึ้นก็ไม่เที่ยง โกรธแล้วก็หายโกรธ ไม่มีใครโกรธได้เป็นชั่วโมงนะ ไม่มี ไม่มีใครโกรธได้แม้แต่นาทีเดียว ความจริงความโกรธเกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ แต่มันเกิดต่อเนื่องซ้ำๆ ๆ ๆ เราเลยรู้สึกว่าเราโกรธได้เป็นวันๆ แต่ถ้าเราสติดีเราจะเห็นว่ามันเกิดดับๆ ๆ อยู่ตลอดเวลา **นี่เรียนหนึ่งคู่เพื่อจะได้เห็นความเกิดดับนั่นเอง ถ้าเรียนธรรมเดี่ยวๆ ก็ไม่มีเกิดดับ อย่างนิพพานไม่มีเกิดดับ นิพพานเที่ยง นิพพานไม่มีทุกข์ เพราะว่าไม่มีอะไรเสียดแทง ไม่มีอะไรบีบคั้น เพราะฉะนั้นให้เราเรียนสิ่งซึ่งเป็นคู่ๆ ซึ่งก็คืออารมณ์ทั้งหลายในสติปัฏฐาน คือรูปธรรมนามธรรมทั้งหลาย คอยรู้ลงไปเรื่อยๆ ในที่สุดจะเห็นว่าสภาวะทั้งหลายทั้งปวง เกิดแล้วดับทั้งสิ้น ถ้าเห็นอย่างนี้ได้ก็ได้เป็นพระโสดาบัน**

หลังจากนั้นก็ตามรู้กายตามรู้ใจต่อไปอีก อย่าดิ้นรน อย่าค้นคว้า ไม่มีใครสามารถดิ้นรนค้นคว้าเพื่อให้เกิดมรรคผลนิพพานได้หรอก เหมือนเรื่องเมื่อวานที่หลวงพ่อเล่าให้ฟัง ว่าครูบาอ๊าไปอ่านเจอพระสูตรที่พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า ชาวนาทำนา กระบวนการทำนาก็มีหลายอย่าง มีหลายขั้นตอน ทำนาก็ต้องไปไถนาก่อน ไถนาแล้วก็ต้องหว่านข้าว หรือดำนา หลังจากนั้นก็ต้องคอยดูแลให้มันมีน้ำพอดีๆ น้ำมากก็เอาออก น้ำน้อยก็เอาเข้า ดูแลไป ท่านบอกว่าชาวนาทำหน้าที่เหล่านี้แหละ แล้วเมื่อทำไปถึงจุดหนึ่ง ข้าวจะออกรวงของมันเอง ชาวนา

ไม่ได้ทำให้ข้าวออกรวงได้นะ ชาวนานี่แหละ ทำนาอย่างนี้แหละ ข้าวมันก็ออกรวงของมันเอง การปฏิบัติก็เหมือนกัน พวกเรามีหน้าที่ศึกษาเรื่องศีล เรื่องจิต เรื่องปัญญา รวมเรียกว่าเรื่องไตรสิกขา เรียกให้เต็มยศก็เรียกว่า อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา ถ้าพวกเราศึกษาเรื่องศีล เรื่องจิต เรื่องปัญญา แก่รอบจริงๆ อริยมรรคจะเกิดขึ้นเอง ไม่มีใครทำมรรคผลให้เกิดได้นะ อริยมรรคเกิดเอง

เพราะฉะนั้นอย่าไปน้อมใจนะ บางคนน้อมใจเข้าไปหาความนิ่ง ความว่าง กะว่าทำอย่างนี้แล้วจะเกิดมรรคเกิดผล ไม่เกิดหรอก หรือบางคนไปทำอย่างโน้น ทำอย่างนี้ กำหนดโน้น กำหนดนี้ หวังว่าอริยมรรคจะเกิด ไม่เกิดหรอก ต้องมีศีลสิกขา มีจิตสิกขา มีปัญญา-สิกขา อริยมรรคถึงจะเกิด เพราะฉะนั้นให้เรามีสตินะ รู้กายรู้ใจไปอย่างนี้ตามความเป็นจริง เราจะได้ทุกสิ่งทุกอย่างมา ค่อยๆ ฝึกไป ถึงวันหนึ่งจิตก็จะก้าวกระโดดต่อไปๆ เป็นลำดับๆ เริ่มต้นเห็นก่อนว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่เรา ได้พระโสดาบัน ตัวเราไม่มี รู้สึกอย่างนี้ เวลาเป็นพระโสดาบันแล้ว ทุกครั้งที่มองลงมาในจิตใจในตัวเอง จะไม่มีเงาของความเป็นตัวเราแม้แต่นิดเดียว มีคนจำนวนมากนะ คิดว่าตัวได้พระโสดาบัน ดูลงมาแล้วเห็นความเป็นตัวตนแอบอยู่ไหวๆ แล้วทำเป็นไม่เห็น คอยหลอกตัวเองว่า “ฉันไม่มี ฉันไม่มี” นี่ โกหกตัวเอง หลอกตัวเองนะ ใครคิดว่าได้โสดาบันแล้ว ลองดูไปถึงจิตถึงใจ ดูว่ามีความเป็นเราแฝงอยู่บ้างมั้ย มีเงาของความเป็นตัวตนอยู่บ้างมั้ย บางคนภาวนานะ พอรู้สึกตัวขึ้นมาดูลงมาแล้วไม่มีเรานี่ เพราะอะไร เพราะในขณะที่มีสติอยู่ ไม่มีเราอยู่แล้ว ความรู้สึกว่าเป็นเราชื่อ

สักกายทิฏฐิ เป็นมิจฉาทิฏฐิ มิจฉาทิฏฐิเป็นอกุศลธรรม อกุศลธรรมไม่เกิดร่วมกับสติ เพราะฉะนั้นเมื่อไรมีสติเมื่อนั้นไม่มีสักกายทิฏฐิ เมื่อไรขาดสติเมื่อนั้นมีสักกายทิฏฐิ เพราะฉะนั้นถ้ามีใครมาบอกว่าเป็นพระอริยะ หลวงพ่อมักจะแหย่ชวนคุยโน่นคุยนี่ไปนะ ให้เผลอๆ เผลอไปสักพักก็แนะให้เจ้าตัวดูใจตัวเองเลย ว่าเห็นมีเราขึ้นมามั้ย? มีเงาของความเป็นตัวตนขึ้นมามั้ย? ถ้าเป็นโสดาบันจริงๆ จะไม่มีตัวเรา มองลงไปจะกลวงๆ ทุกครั้ง ตัวเราไม่โผล่ขึ้นมา ไปสังเกตเอานะ บรรดาโสดาเก๊ทั้งหลาย

หลังจากนั้นก็รู้กายรู้ใจต่อไปอีก จนมันเห็นแจ้งขึ้นมา มันก็ตัดครั้งที่สอง ครั้งที่สาม ถึงครั้งที่สามใจมันจะเด่น มันรู้ความจริงแล้วว่าการที่จิตไหลไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือหลงไปคิดในเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ สิ่งเหล่านี้นำความทุกข์มาให้ จิตนี้เลยไม่หลงไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สมาธิบริบูรณ์ขึ้นมา จิตตั้งมั่นเด่นดวงขึ้นมา เป็นภูมิของพระอนาคามี ถ้าสติปัญญาแก่รอบไปอีก จะเห็นอีก ตัวจิตผู้รู้นั้นแหละเป็นทุกข์ล้วนๆ บางท่านเห็นว่ามันเป็นทุกข์ล้วนๆ เพราะมันไม่เที่ยง บางท่านเห็นว่ามันเป็นทุกข์ล้วนๆ เพราะมันถูกบีบคั้น บางท่านเห็นว่ามันเป็นทุกข์ล้วนๆ เพราะมันไม่ใช่ตัวเรา นี่ แง่มุมของการเห็นว่าเป็นทุกข์ล้วนๆ ไม่เหมือนกันนะ มีทั้งสามแบบ พอเห็นแล้วมันจะสลัดจิตทิ้งไปเลย ไม่ยึดถือจิต เมื่อไม่ยึดถือจิตแล้วก็จะไม่ยึดถืออะไรในโลกอีก จิตก็จะเข้าถึงสันติสุขที่แท้จริง สันติก็คือพระนิพพานนั่นเอง นิพพานคืออะไร นิพพานคือสันติ นิพพานมีสภาวธรรมเรียกว่ามี สันติลักษณะ ชื่อสวนสันติธรรมคือสวนแห่งนิพพานนั่นแหละ

ค่อยฝึกเอา ขั้นแรกที่ฝึกคือรู้สึกตัวนั่นแหละ คนในโลกไม่รู้สึกตัว หลงไปคิด ไปนึก ไปปรุง ไปแต่ง ตอนหลงไปคิดนึกปรุงแต่งก็ลืมกายลืมใจ เมื่อไรลืมกายลืมใจก็คือไม่ได้ทำสติปัฏฐานที่เป็นวิปัสสนา เพราะฉะนั้นต้องคอยรู้สึกกายรู้สึกใจ ขณะเดียวกันก็ต้องไม่เพ่งกายเพ่งใจ ถ้าเพ่งกายเพ่งใจก็เป็นการทำสมถะ บางทีก็เป็นสติปัฏฐานแบบทำสมถะ ในสติปัฏฐานมีสมถะปนอยู่ด้วยนะ ต้องระวังนิดหนึ่ง ทำไมท่านสอนสติปัฏฐานมีสมถะเจืออยู่ด้วย เพราะบางคนต้องทำสมถะก่อน ท่านก็เลยสอนรวมไปด้วย เพื่อให้ธรรมอันนี้ครอบคลุมสมบูรณ์ ครอบคลุมทุกๆ จริต สำหรับพวกตัณหาจริตก็ทำสมถะก่อน พวกทิฏฐิจริตก็เจริญวิปัสสนารวดไปเลย เพราะฉะนั้นตั้งอกตั้งใจศึกษานะ พอเข้าใจสิ่งที่หลวงพ่อบอกแล้วเส้นทางนี้สั้นนิดเดียว พระพุทธเจ้าถึงบอกพระอนุรุทธะว่า พระธรรมในธรรมวินัยของท่านเป็นธรรมแห่งความไม่เนิ่นช้า ถ้าทำมาหลายปีแล้วเหมือนเดิม ล้มลุกคลุกคลานเหมือนเดิม วันนี้สงบ พรุ่งนี้ฟุ้งซ่าน วันนี้ดี พรุ่งนี้ร้าย คุ้มดีคุ้มร้ายอย่างนี้ ไม่ถูกแน่ๆ แต่ถ้าทำถูกแม้เพียงหนึ่งเดือน สองเดือน สามเดือน ก็ต้องเห็นผล ต้องเห็นความเปลี่ยนแปลงที่รู้สึกได้ ศีลสมบูรณ์ขึ้น สมาธิจิตตั้งมั่นขึ้น เข้าใจความเป็นจริงของรูปนามมากขึ้น เพราะฉะนั้นรู้กายรู้ใจเอานะ อย่าลืมตัว อย่าหลงไป อย่าเผลอไป แล้วก็อย่าเที่ยวเอาแต่เพ่งกายเพ่งใจ **ถ้าเราไม่เผลอเลื่อนลอยไปและไม่เพ่งกายเพ่งใจ เราก็จะเดินสู่เส้นทางสายกลาง รู้กายตรงตามความเป็นจริง รู้จิตตรงตามความเป็นจริง เรียกว่าทำสติปัฏฐาน นี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์หลุดพ้น ไม่มีทางสายที่สองให้เลือก.**

ธรรมคู่ ธรรมหนึ่ง

ญาติโยมไม่ต้องทำงานบ้างหรือ มากันแน่นๆ ทุกวัน หลวงพ่อเมื่อก่อนจะมีโอกาสไปกราบหลวงพ่อพุธที่โคราชเดือนละครั้งเท่านั้นแล้ว ๓ เดือน ๔ เดือนในช่วงที่มีวันหยุดยาวๆ ถึงจะไปกราบหลวงปู่ดูลย์ หลวงปู่เทสก์ หลวงปู่สิม ซึ่งท่านอยู่ไกลๆ เพราะฉะนั้นจึงไม่ได้เรียนจากครูบาอาจารย์มากนัก หลวงพ่อเป็นลูกศิษย์ประเภทโฉบๆ พวกพระที่อุปัฏฐากครูบาอาจารย์จะเรียกหลวงพ่อว่าเป็นพวกผึ้ง คือโฉบมากินน้ำหวานแล้วก็หนีไป ให้ท่านเป็นกบเฝ้ากอบัวอยู่โดยไม่ได้กินน้ำหวาน หลวงพ่อจะไม่ติดครูบาอาจารย์องค์ใดองค์หนึ่ง แต่จะสนใจอยากรู้อยากเห็นไปเรื่อย ไปเรียนกับหลวงปู่ดูลย์ ๒ ครั้งก็พอ

ธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ณ สวนสันติธรรม ศรีราชา จ.ชลบุรี วันศุกร์ ที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๑

เข้าใจธรรมะเบื้องต้นได้บ้างแล้ว มีความเคารพรักท่านถึงอกถึงใจ แต่หลังจากนั้นก็ไปหาท่านบ้าง ไปสำนักโน้น สำนักนี้บ้าง เข้าไปหาครูบาอาจารย์อื่นๆ เพื่อหาประสบการณ์เพิ่มเติมอยู่เสมอ

ทำไมต้องไปศึกษาอะไรเยอะแยะไปหมด? ตอนนั้นยังไม่ทราบหรอก ต่อมาถึงนึกขึ้นได้ว่า อ๋อ เราตั้งใจจะทำงานเผยแพร่ คนมีหลากหลาย ธรรมะก็ต้องหลากหลาย หลวงพ่อไปเรียนมาสารพัดเลย เข้าไปตามสำนักต่างๆ ที่มีชื่อเสียง หรืออย่างน้อยก็อ่านหนังสือ ฟังเทป ไปมาแทบทั้งหมด ยกเว้นสำนักมิจฉาทิฏฐิ ใจไม่เอาเลย ใจไม่สนใจจะเข้าไปใกล้เลย ถ้าสำนักที่ยังอยู่ในกลุ่มของสัมมาทิฏฐิถึงจะไป อย่างไปหาหลวงพ่อเทียน ก็ไปนะ ไปดูท่าน หลวงพ่อเทียน ไม่ใช่สายวัดป่า หลวงพ่อเรียนมาจากครูบาอาจารย์สายวัดป่าก็จริง แต่เราก็ไม่ได้ปิดกั้นตัวเองอยู่แค่นั้น หลวงพ่อเทียนนี่เขาว่าดีนักหนา ลองไปดูท่าน ท่านก็ดีของท่านจริงๆ อย่างทุกวันนี้ ผู้ที่สืบทอดแก่นคำสอนของหลวงพ่อเทียนได้ ก็คือหลวงพ่อคำเขียน ฉะนั้นครูบาอาจารย์ชั้นเลิศในสายอื่นก็มี ไม่ใช่ว่าสายอื่นไม่มี หลวงปู่บุดดาน่ะ ไม่เจอท่าน แต่ก็รู้ว่าท่านก็ดีของท่าน ดีจริงๆ หลวงปู่ครูบาพรหมจักรท่านก็ดี ท่านอาจารย์พุทธทาสท่านก็มีดีของท่าน ท่าน ก. เขาสวนหลวง ก็ดี ท่านหลังนี้ได้แค่ฟังธรรมของท่านทางวิทยุ เพราะสิ้นไปนานแล้ว หลวงพ่อเที่ยวตระเวนศึกษาไปเรื่อยๆ จากครูบาอาจารย์หลายสิบองค์

ในความเป็นจริง ถ้าเราเข้าใจแก่นของการปฏิบัติธรรม แล้วลงมือเจริญกรรมฐานเพียงอันใดอันหนึ่ง คือแค่รู้สภาวธรรมคู่เดียวก็พอแล้ว เช่น จิตเผลอไป กับจิตรู้สึกตัว รู้แค่นี้ก็พอแล้ว รู้เป็นหลักไว้

แล้วก็จะรู้อันอื่นเองแหละ เดี๋ยวมันโกรธขึ้นมา ก็รู้เอง มันโลภขึ้นมาก็รู้เอง ***แค่รู้คู่เดียวก็พอแล้ว*** คือเวลาเรียนกรรมฐาน เรียนสติปัฏฐาน เราไม่ได้เรียนตัวเดียวโดดๆ หรอก เราเรียนเป็นคู่ๆ เป็นกลุ่มๆ เรียกว่าเรียนในสิ่งที่เป็น ***"ธรรมคู่"*** สิ่งที่เป็นธรรมคู่ เช่น หายใจออก กับหายใจเข้า เป็นคู่หนึ่ง ทำไมต้องเรียนคู่หนึ่ง ***เพราะว่ามันพลิกแพลงมันเปลี่ยนแปลงให้ดู***

อย่างหายใจออก แล้วมันก็หายใจเข้า หรือ ยืน เดิน นั่ง นอน นี่ก็อีกกลุ่มหนึ่ง ก็ถือว่าเป็นธรรมคู่เหมือนกัน ยืน เดิน นั่ง นอน เดี๋ยวก็ยืน เดี๋ยวก็เดิน เดี๋ยวก็นั่ง เดี๋ยวก็นอน ทั้งวันก็มีแต่ยืน เดิน นั่ง นอน ถ้ายืน เดิน นั่ง นอนรู้สึกตัว ก็รู้สึกตัวได้ทั้งวัน หายใจออกหายใจเข้า แล้วรู้สึกตัว ก็รู้สึกตัวได้ทั้งวัน เพราะฉะนั้นเจริญกรรมฐานกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง หรือคู่ใดคู่หนึ่ง ก็พอ พอที่จะมีสติอยู่ทั้งวัน หรือดูเวทนา คือความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ ถ้ามีความสุขก็มีสติ มีความทุกข์ก็มีสติ เฉยๆ ก็มีสติ ก็คือมีสติทั้งวัน พอมีสติแล้วก็ขาดสติอีก มีสติกับขาดสติก็เป็นของคู่กันอีกนะ เรียนก็เรียนเป็นคู่ๆ ไป จิตมีราคะ กับจิตไม่มีราคะ ก็เรียนเป็นคู่ๆ ไป

เวลาเรียน เรียนตัวไหนล่ะ? ก็เรียนตัวที่มันเด่น อย่างราคะมันเกิด มันผุดขึ้นมาเราก็เห็นว่า เออ จิตมีราคะ ทันทีที่เห็นจิตมีราคะ ราคะก็หายไปแล้ว กลายเป็นจิตที่ไม่มีราคะ แต่ใจเราจะชอบไปเพ่งเล็งที่จิตที่มีราคะเพราะมันหยาบกว่า มันจะไม่มาเพ่งเล็งจิตที่ไม่มีราคะ และถ้าเอาแต่เพ่งเล็งจิตที่ไม่มีราคะ ก็มักจะเพ่งใส่ความว่าง ฉะนั้นบางที หลวงพ่อก็พูดย่อๆ ว่า "จิตมีราคะให้รู้ จิตมีโทสะให้รู้ จิตมี

โมหะให้รู้” สิ่งที่จะรู้ควบมาโดยอัตโนมัติก็คือ “จิตที่ไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ” เพราะฉะนั้นหากคนไหนขี้โมโห ก็ดูจิตที่มีโทสะไป แล้วก็จะเห็นทั้งวันว่า จิตมีอยู่ ๒ อย่างเอง คือจิตมีโทสะ กับจิตไม่มีโทสะ คนไหนขี้โลภ โลภะมาก ตัณหามาก ก็ดูจิตที่มีความอยากเดี๋ยวก็อยาก เดี๋ยวก็หาย พอรู้ว่าอยาก อยากมันก็หายไป จริงๆ แล้วดูเป็นคู่ๆ **ความอัศจรรย์ของธรรมะก็คือ ให้เราเรียนรู้ธรรมคู่ พอรู้แจ้งในธรรมคู่แล้ว เราจะรู้ธรรมหนึ่ง**

ส่วนธรรมที่เป็นหนึ่งนี่ ต้องเฉลียวใจขึ้นมารู้เอง มันจะปิ๊งขึ้นมาเอง ให้เราเรียนสิ่งที่เป็นคู่ๆ นี่แหละ สิ่งที่เป็นคู่ๆ มันแสดงไตรลักษณ์ให้ดู สิ่งที่เป็นหนึ่ง ไม่แสดงไตรลักษณ์ สิ่งที่เป็นหนึ่งก็คือ “ธรรมหนึ่ง” กับ “จิตหนึ่ง” เพราะฉะนั้นเวลาภาวนา พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้รู้อุปาทานขันธ์ จิตหนึ่ง ไม่ใช่อุปาทานขันธ์ ในภาษาอภิธรรมเรียกว่า **“มหากิริยาจิต”** มหากิริยาจิตเป็นจิตของพระอรหันต์ เราไม่เอามาทำวิปัสสนา เพราะว่า **พระอรหันต์ไม่ต้องทำวิปัสสนา และผู้ที่มิใช่พระอรหันต์ ก็ไม่มีจิตหนึ่งที่จะเอามาทำวิปัสสนาได้**

เพราะฉะนั้นให้เราเรียนรู้สิ่งที่เป็นคู่ๆ เป็นกลุ่มๆ ไป ทีนี้การเรียน จะเลือกเรียนอะไร? ใครถนัดอะไรก็เอาอันนั้นแหละ ไม่ผิดหรอก แต่เดิมถ้าเราภาวนาไม่เป็น หรือยังไม่เข้าใจธรรมอย่างแจ่มแจ้ง เราก็จะเชื่อมั่นเฉพาะเส้นทางที่เราเดิน เส้นทางอื่นๆ เรามักจะปฏิเสธไว้ก่อน อันนี้ มันทำให้แต่ละสำนัก แต่ละคนใจแคบ เชื่อว่าต้องใช้วิธีของฉันเท่านั้นจึงจะบรรลุ ต้องวิธีนี้เท่านั้นจึงจะบรรลุ เหมือนเราขึ้นภูเขา เราก็เชื่อว่าเส้นทางที่เราเลือกเดินนี้แหละ ดีที่สุด เราก็ไต่ขึ้นเขา กระดึ๊บ ๆ ๆ ไป พอถึงยอดเขาจริงๆ จึงพบว่า โอ้ มันขึ้นได้รอบทิศเลย ขึ้นได้ทั้ง ๔ ทิศเลย เพราะฉะนั้นกรรมฐานจริงๆ มีเยอะมาก ก็อยู่ในสติปัฏฐาน ๔ นั่นแหละ คือขึ้นได้ทั้ง ๔ ทิศ ทิศใดทิศหนึ่งก็ขึ้นมาถึงยอดเขาได้ พอขึ้นมาบนยอดเขาได้แล้ว คราวนี้จึงรู้แล้วว่ามันมาได้ทุกทิศทุกทาง ไม่ปฏิเสธแนวทางกันหรอก

อย่างหลวงพ่อ สมัยก่อนไปเรียนกับหลวงปู่ดูลย์ แล้วก็เข้าไปตามวัดป่า พระวัดป่าบางวัดที่เป็นพระหนุ่มเณรน้อย ถามว่าหลวงพ่อเรียนมาจากไหน พอตอบว่าเรียนมาจากหลวงปู่ดูลย์ ท่านก็หัวเราะเยาะเลย ท่านบอกหลวงพ่อว่า “ไม่ใช่หรอก เป็นไปไม่ได้หรอกที่จะดูจิต ต้องเริ่มจากสมถะแล้วมาดูกายก่อน หลวงปู่ดูลย์สอนผิดแล้ว” บางทีเรียกหลวงตาดูลย์เลย นี่ ทะลึ่ง ลามปามผู้หลักผู้ใหญ่ บางองค์ถามหลวงพ่อว่าปฏิบัติมาแบบไหน พอบอกว่าดูจิตก็ปรามาสเลยว่าเป็นมิจฉาทิฏฐิ แต่เวลาเราเข้าไปถึงตัวครูบาอาจารย์ผู้หลักผู้ใหญ่ที่ท่านเข้าถึงความรู้แจ้ง เช่นหลวงปู่เทสก์ ท่านอาจารย์พระมหาบัว หรือหลวงปู่สิม เป็นต้น ท่านไม่เคยว่าสักคำเลย ไม่ได้บอกว่าทำผิดเลยนะ ทั้งที่ท่านก็สอนพระในวัดท่านให้ “พุทโธ พิจารณากาย” แต่พอเราบอกว่าเราดูจิตดูใจ ก็ไม่มีองค์ไหนว่าผิดสักองค์ ไม่มีองค์ไหนเลย เพราะอะไร? เพราะ**ธรรมะเข้าถึงกันหมด เดินมาทางไหนก็ไปได้ ถ้าเดินถูกหลักเกณฑ์ที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้** เพราะอะไร? เพราะ**ไม่ว่าจะเจริญสติปัฏฐานด้วยกรรมฐานใด จะเป็นกาย เวทนา จิต หรือธรรม ก็จะรู้ทั้งรูปทั้งนามเหมือนกันนั่นแหละ** อย่างถ้าทำกายานุปัสสนาถูกต้อง ก็จะเห็นทั้งรูปทั้งนาม ทำเวทนานุปัสสนาถูกต้อง ก็จะเห็นทั้งรูปทั้งนาม ทำจิตตานุปัสสนาถูกต้อง ก็จะเห็นทั้งรูปทั้งนาม ไม่ใช่เห็นอันเดียว

ถ้ายังคิดว่าทำกรรมฐานแล้วเห็นเฉพาะรูปหรือนามอันใดอันหนึ่ง หรืออันเดียว นั่นเข้าใจผิดแล้ว นั่นเป็นการเพ่งแล้ว ถ้าไม่เพ่งก็จะเห็นทั้งรูปทั้งนาม ยกตัวอย่าง กายานุปัสสนานี่ เรารู้กาย เราเห็นรูปที่หายใจออก รูปที่หายใจเข้า หรือเราเห็นรูป ยืน เดิน นั่ง นอน ยุคนี้เขาชอบพอง ยุบ ก็เห็นรูปมันพอง รูปมันยุบ รูปมันยก รูปมันย่าง ถ้าลำพังเห็นแต่รูปอย่างเดียว จะเป็นการเพ่งรูป **เพ่งรูปไม่ใช่วิปัสสนาหรอก เป็นการเพ่งตัวอารมณ์ ก็ได้แต่สมถะ** เพราะฉะนั้นนักปฏิบัติรุ่นหลังๆ นี่ติดสมถะกันเยอะมาก ไปที่ไหนก็เจอผู้ติดแต่สมถะ ทั้งๆ ที่บอกว่าไม่ทำสมถะนั่นแหละ ยิ่งติดสมถะ

ดังนั้น **ถ้าปฏิบัติถูกต้อง ต้องรู้ทั้งรูปทั้งนาม เพราะทั้งรูปทั้งนามมีอยู่** เช่น เห็นร่างกายที่หายใจอยู่นี่เป็นรูป จิตที่รู้ถึงการหายใจอยู่นี่เป็นนาม ร่างกายที่ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่นี่เป็นรูป จิตที่รู้ร่างกายที่ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นนาม ต้องแยกรูปกับนามออกมาให้ได้ ใจเป็นคนดู ร่างกายเป็นของถูกรู้ถูกดู กายเคลื่อนไหว ขยับเขยื้อนไป พอมีใจเป็นคนดู กายกับใจจะแยกออกจากกัน แยกปั๊บเลย ความเป็นตัวตนจะไม่มี จะเห็นทันทีเลยว่า กายอยู่ส่วนกาย จิตอยู่ส่วนจิต กายมิใช่เราแล้ว กายมิใช่ตัวเรา แต่กลายเป็นกายของเรา นี่ลดสถานะจากตัวเราเป็นของเราเลยนะ พอดูไปเรื่อยๆ ก็เห็นเลย ว่าทั้งรูปทั้งนามล้วนแต่บังคับไม่ได้ ถึงจุดหนึ่งก็ปิ๊งขึ้นมา ว่ารูปนามทั้งหมดนี่ ไม่ใช่ตัวเรา **พระโสดาบันก็เลยรู้ความจริงว่า ทั้งรูปทั้งนามไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่รู้เฉพาะรูปหรือนามอันเดียว**

พวกเราหลายคนพยายามรู้อันเดียว เช่น พยายามรู้ท้องพองยุบ หรือรู้ลมหายใจ จะไม่ให้จิตเคลื่อนไปจากท้องพองยุบเลย จะไม่ให้จิตเคลื่อนไปจากลมเลย อันนั้นคือการเพ่งอารมณ์ ซึ่งการเพ่งอารมณ์เรียกว่า ***"อารัมมณูปนิชฌาน"*** เป็นสมถกรรมฐาน แต่ถ้าจะทำวิปัสสนาก็ต้องเริ่มด้วยการเห็นว่าร่างกายอยู่ส่วนหนึ่ง จิตซึ่งเป็นแค่ผู้รู้ร่างกายก็อยู่อีกส่วนหนึ่ง อย่างสายอาจารย์แนบ เขาก็สอนดีนะ สอนว่า *"นั่งเป็นรูป รู้เป็นนาม เดินเป็นรูป รู้เป็นนาม"* นี่ก็แยกรูปแยกนาม แต่เอาเข้าจริงๆ ส่วนมากก็เพ่งอีกนั่นแหละ เกือบทั้งหมดที่เคยเห็น มักจะเพ่งเอา ถ้าไม่เพ่งรูป ก็เพ่งนาม อย่างบางคนเจริญสติรู้อิริยาบถ ๔ รู้ว่า "นั่งเป็นรูป รู้เป็นนาม" อาจารย์สอนมาอย่างนี้ แต่เอาเข้าจริงเวลานั่งก็จะจงใจนั่งนิ่งๆ *(หลวงพ่อทำท่าประกอบเป็นตัวอย่าง)* นั่งรอให้เมื่อย พอเมื่อยแล้วอยากขยับ อยากขยับแล้วให้รู้ว่าอยากขยับเสียก่อนแต่อย่าเพิ่งขยับ ต้องคิดพิจารณาก่อนว่าทำไมจะขยับ แล้วก็ตอบเองว่า ขยับเพราะจำเป็น นี่ พิจารณาด้วยเหตุผลเสียก่อนแล้วจึงขยับได้ แล้วก็มาอยู่นิ่งๆ ในท่าใหม่ต่อไป นี่ไม่ใช่วิปัสสนาหรอก การทำเช่นนั้นหากจะถามว่าเป็นการทำกรรมฐานอะไรแน่? บอกว่ารู้อิริยาบถ ๔ รู้อิริยาบถ ๔ ทำไมต้องไปรอเวทนา ก็รูปยืน เดิน นั่ง นอน ไม่ได้มีอยู่ตลอดเวลาหรือ? ทำไมต้องไปนั่งรอเวทนา ถ้าอย่างนั้นอยากรู้เวทนากระมัง ก็ไม่ใช่อีก เพราะเวทนาก็มีอยู่ตลอดเวลาแล้วทำไมไม่ดูเอา จะไปนั่งรอดูเวทนาทำไมอีก ก็บอกว่าที่รู้เวทนาก็เพื่อจะรู้จิต ว่ามันมีความอยากเปลี่ยนอิริยาบถ อ้าว นั่นเป็นจิตตานุปัสสนาอีกแล้ว สรุปแล้วทำกรรมฐานอะไรแน่ ระหว่างกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา หรือจิตตานุปัสสนา ก็ไม่รู้เหมือนกัน

นะ แต่ที่แน่ๆ ก็คือทรมานกายทรมานใจนั่นเอง ทรมานเอา แต่ถ้าทำถูกต้องนะ กรรมฐานอะไรก็ใช้ได้

อย่างสายอาจารย์แนบ ถ้าทำให้ถูกก็ใช้ได้นะ นี่ เห็นรูปลงปัจจุบันไปเลย เรียนในตำราก็มีอยู่แล้ว ในอภิธรรมก็สอน รู้รูปให้รู้ลงปัจจุบัน เห็นไหม? ตัวที่เคลื่อนไหว ตัวที่ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่ใช่ตัวเรา นี่เห็นอยู่ทนโท่เลย ไม่เห็นต้องไปรอเวทนาเลยนะ หรือสายโกเอ็นก้า ก็ไปได้นะ ไม่ใช่ไปไม่ได้ สายโกเอ็นก้า ทำความสงบเข้ามาก่อน แล้วก็นั่งดูเวทนาไป เห็นกายอยู่ส่วนหนึ่ง เห็นเวทนาอยู่ส่วนหนึ่ง เห็นจิตอยู่ส่วนหนึ่ง อย่างนี้ก็ไปได้ แต่ถ้าไปนั่งเพ่งเวทนาก็ใช้ไม่ได้เหมือนกัน

กรรมฐานแต่ละอย่างนั้น ถ้าเข้าใจแล้วก็ใช้ได้หมด แต่ถ้าไม่เข้าใจแล้วทำไปอย่างผิดๆ ก็ใช้ไม่ได้เหมือนกันหมด เช่นการดูจิต อย่านึกว่าทำแล้วจะเป็นวิปัสสนาเสมอไป อย่างพวกที่เรียนกับหลวงพ่อเมื่อสัก ๖ ปี ๗ ปีก่อน มีจำนวนมากที่ติดสมถะ รุ่นก่อนๆ นะ ไม่ใช่รุ่นนี้ มีคนมาเล่าให้ฟังว่าพวกที่เรียนดูจิตจากหลวงพ่อที่เรียนได้ผิวเผินยังไม่ได้แก่น เข้าไปที่วัดบุญญาวาส ไปคุยอวดท่านพระอาจารย์ตั๋นว่าดูจิต ท่านก็มองๆ แล้วท่านก็เลยแย็บเข้าให้ว่า ***"ไม่เห็นมีใครดูจิตเลย มีแต่พวกเพ่งจิต"*** เพ่งจิตก็เป็นสมถะนะ ไม่ใช่เพ่งจิตแล้วเป็นวิปัสสนา

ก็แล้วการดูจิตจะดูอย่างไร? การดูจิตก็ดูในชีวิตปกติธรรมดาอย่างนี้แหละ เช่นเมื่อตามองเห็นรูป ตาเป็นอะไร? ตาเป็นรูป สิ่งที่ตามองเห็นเป็นอะไร? ก็เป็นรูปอีก ตามองเห็นรูปแล้วจิตเกิดความ

งานของพวกเรามีแต่เจริญสติปัฏฐาน
เมื่อเจริญสติปัฏฐานเต็มภูมิแล้ว
จิตเราย่อมว่างจากความทุกข์
ว่างจากกิเลส และ
ว่างจากความปรุงแต่งอยู่ทั้งวัน
ว่าง สว่าง บริสุทธิ์อยู่ตลอดเวลา

ยินดียินร้ายขึ้นมา ความยินดียินร้ายหรือความรู้สึกต่างๆ นี่เป็นนามให้รู้ทัน มีทั้งรูป มีทั้งนามนะ ไม่ใช่เพ่งจ้องอยู่ที่จิตอย่างเดียว ถ้าเพ่งจ้องไว้จิตมันจะนิ่งจะเฉยไม่มีความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงใดๆ ให้ดู การเพ่งจิตเกิดจากความอยากจะดูจิตให้เห็นชัด ก็คือพยายามเอาจิตไปดูจิต เอาจิตไปแสวงหาจิต หลวงปู่ดูลย์สอนไว้ว่า ***"เอาจิตไปแสวงหาจิต อีกกัปป์หนึ่งก็ไม่เจอ"***

เพราะฉะนั้นต้องเรียนนะ เรียนให้เข้าใจหลักของการปฏิบัติ ถ้ารู้หลักแล้วจะทำกรรมฐานอะไรก็ได้ ยกเว้นกรรมฐานที่ดูสิ่งที่ไม่เกี่ยวกับกายกับใจ หรือไม่เนื่องด้วยกายด้วยใจเท่านั้นแหละ ที่จะก้าวหน้าในการเจริญวิปัสสนาไปไม่ได้ ***ถ้ากรรมฐานใดเนื่องด้วยกายด้วยใจ ถ้ารู้กายรู้ใจอย่างถูกวิธี ก็ไปได้เหมือนกันหมดเลย ไม่มีข้อจำกัด*** เพราะฉะนั้นเราถนัดกรรมฐานอะไร เราก็ใช้อันนั้นแหละ ไม่ต้องเปลี่ยน ในวัดหลวงพ่อนี่ สารพัดกรรมฐานเลยนะ มีหมดเลย ขยับตัวก็มี ขยับมือ ขยับนิ้ว บางคนขี้เกียจเดินจงกรม ก็ขยับนิ้วแค่นี้เอง ถามว่าขยับนิดเดียวนี่ได้มั้ย? ตอบว่าได้ ถ้าขยับแล้วรู้สึกตัวขึ้นมาก็ใช้ได้ หรือเห็นรูปที่กำลังขยับอยู่และทราบว่ารูปที่กำลังขยับอยู่นี้ไม่ใช่ตัวเรา นี่ก็คือการรู้รูปอย่างเป็นวิปัสสนา ขยับไปแล้ว แหม มันมีความสุขขึ้นมา ก็รู้ว่ามีความสุขและทราบว่าความสุขที่กำลังปรากฏอยู่นี้ไม่ใช่ตัวเรา นี่ก็คือการรู้เวทนาอย่างเป็นวิปัสสนา ขยับไปแล้วก็ใจลอยแวบไป รู้ทันว่าใจลอยไปและทราบว่าจิตเขาใจลอยของเขาได้เอง จิตไม่ใช่ตัวเรา นี่ก็คือการรู้จิตอย่างเป็นวิปัสสนา เห็นมั้ย แค่ขยับนิ้วนิดเดียวก็ครอบคลุมสติปัฏฐานทั้งหมดเลย แล้วธัมมานุปัสสนา

อยู่ตรงไหนล่ะ ไม่เห็นหลวงพ่อพูดถึง ธัมมานุปัสสนาก็คือการเห็นสภาวธรรมนั่นเอง เห็นว่ามีแต่รูปกับนาม ไม่มีตัวเรา ง่ายนะ อะไรก็ง่ายไปหมดเลย ไม่เห็นมีอะไรยากเลยนะ

ใครทำกรรมฐานสายหลวงพ่อเทียน ขยับมือปุ๊บ ถ้าเห็นรูปเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู นี่รู้รูป ขยับไปแล้วเกิดความสุขขึ้นมา แหม สบายใจ ขยับแล้วสบายใจ มีความสุข รู้ว่ามีความสุข นี่รู้เวทนาแล้ว ขยับแล้วจิตแอบไปคิด รู้ทันว่าจิตฟุ้งซ่านไปแล้ว นี่รู้จิต เห็นมั้ย ทั้งหมดนี้เป็นรูปธรรมและนามธรรม ที่ทำงานอยู่ ไม่มีตัวเรา นี่ธัมมานุปัสสนานะ เพราะฉะนั้น อะไรก็ได้นะ ดูท้องพองยุบไปเห็นเลย ตัวที่พอง ตัวที่ยุบ มันไม่ใช่ตัวเรา นี่เป็นการรู้กาย ดูท้องพองยุบไปแล้ว แหม มันไม่สบายใจวันนี้ เมื่อไหร่มันจะบรรลุสักทีดูมันตั้ง ๒ ชั่วโมง ยังไม่เป็นพระอรหันต์เลย ชักโมโหแล้ว โมโหขึ้นมาก็รู้ทันโมโห นี่ก็เป็นจิตตานุปัสสนา หงุดหงิดแล้วใจก็มีความทุกข์ขึ้นมา รู้ว่ามีโทมนัสขึ้นมา นี่ก็เป็นเวทนานุปัสสนา ที่สุดก็เห็นเลยว่ารูปนามทั้งหมดนี้ไม่ใช่ตัวเราสักอันเดียว เป็นแต่สภาวธรรมล้วนๆ นี่ก็เป็นธัมมานุปัสสนาขึ้นมา

ถ้าทำถูกหลักแล้วจะใช้กรรมฐานที่เป็นรูปนามอะไรก็ได้ และก็โดยนัยยะกลับกัน อะไรก็ไม่ได้เหมือนกันถ้าทำผิดหลัก เพราะฉะนั้น ***ไม่มีกรรมฐานอะไรที่ดีที่สุด*** นี่หลวงพ่อพูดอย่างนี้ เต็มปากเต็มคำ เพราะว่าเราเรียนมาเยอะเลย ไปเรียนที่โน่นที่นี่ ก็พบว่าถ้าได้แก่นแล้วอะไรก็ได้ จำไว้นะ ถ้าไม่ได้แก่นแล้ว ก็ได้แต่เปลือก เปลือกสวยยังไงก็ใช้ไม่ได้ อย่างเดินจงกรม แหม ยกเท้าสูง ๔ นิ้ว เปรี๊ยะ ๆ ๆ ๆ

เดินสวยเดินงาม ปัดโธ่ พวกโยธวาทิตเดินสวยกว่าตั้งเยอะ ไม่เห็นจะบรรลุอะไรเลย หรือทหารเดินแถว ตบเท้า พรึ่บ ๆ ๆ ไม่เห็นจะบรรลุอะไรเลย ดังนั้นมันไม่ได้อยู่ที่กระบวนท่า ไม่ได้อยู่ที่เปลือก ไม่ได้อยู่ที่กล่องของมัน แต่อยู่ที่เนื้อหาสาระคือเนื้อในเป็นสำคัญ บรรจุภัณฑ์คือกล่องหรือรูปแบบทั้งหลายนี่ แล้วแต่จะชอบ บางคนชอบผ้าขี้ริ้วห่อทอง เอาแค่ผ้าขี้ริ้วก็พอแล้ว รูปแบบไม่ต้องสวย ขอให้เนื้อในใช้ได้ แต่บางคนต้องสวยทั้งข้างนอกข้างใน นั่งก็ต้องนั่งอย่างสำรวม ยืน เดิน นั่ง นอน ต้องงดงามไปทุกสิ่งทุกอย่าง อย่างนี้ก็แล้วแต่นิสัยใจคอ

ครูบาอาจารย์ที่หลวงพ่อไปเรียนด้วย แต่ละองค์ก็มีวาสนาคือความเคยกายเคยใจไม่มีเหมือนกันเลย อย่างท่านอาจารย์พระมหาบัวท่านมีกิริยาอาการเคลื่อนไหวฉึบฉับๆ ท่านงามเฉพาะองค์ของท่าน ใครไปเลียนแบบท่านสิ หาความงามอย่างท่านไม่ได้เลย ท่านงามอย่างธรรมชาติธรรมดาของท่านอย่างนั้น ท่านเคยพูดเองเลยว่า ใครเลียนแบบท่านแล้วไม่งาม แต่ครูบาอาจารย์บางองค์งามทุกกระเบียดนิ้วเลย อย่างหลวงปู่เทสก์ งาม งามเหมือนไม่ใช่มนุษย์นะ เหมือนเทวดาเลย งามจริงๆ จะขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวอะไร ดูแล้วดึงดูดใจทั้งสิ้น ท่านอาจารย์พระมหาบัวท่านบอกว่า ถ้าใครเลียนแบบหลวงปู่เทสก์แล้วงามทุกคนเลย แต่ว่าพระที่ปฏิบัติจริงๆ จะไม่เลียนแบบกันหรอก มันจะเป็นเรื่องของวาสนา กิริยา ท่าทาง คำพูดคำจา นิสัย ใจคอ อะไร เป็นยังไงก็เป็นยังงั้นแหละ ไม่เปลี่ยนหรอก ไม่แกล้งทำ ไม่วางฟอร์มให้ดูน่านับถือหรอก ใครจะนับถือก็ช่าง ไม่นับถือก็ช่าง ยิ่งไม่นับถือท่านยิ่งชอบ เคยมีครูบาอาจารย์องค์หนึ่ง ท่านเล่าให้ฟังว่ามีพระองค์หนึ่งท่านภาวนาดี ภาวนาเก่งมากเลย แต่ท่านไม่ชอบยุ่งกับโยม พอโยมเข้าวัดมา ท่านก็รีบเดินไปที่กำแพง ไปคุยกับกำแพง โยมก็เลยหนีไปหมด โอ้ ท่านมีความสุขของท่านทั้งชาติ ส่วนหลวงพ่อนี่แหละคิดผิด เพราะพูดกับโยมจึงต้องเหนื่อยทั้งชาติเลย

ฝึกเอานะ เอาเนื้อหาสาระให้ได้ ส่วนเปลือกก็แล้วแต่ใครชอบ ใครถนัดพองยุบ ก็ทำพองยุบไป ใครถนัดขยับมืออย่างหลวงพ่อเทียน ก็ทำไป ใครจะฝึกอย่างวัดป่าก็เอา ใครจะทำอานาปานสติก็ทำไป อย่างอานาปานสติที่ท่านอาจารย์พุทธทาสสอนนั้น ไม่เห็นใครทำได้จริงสักเท่าไหร่เลย มีแต่หายใจๆ แล้วกลายเป็นสมถะ ทั้งๆ ที่ท่านอาจารย์พุทธทาสท่านสอนอานาปานสติแท้ๆ ซึ่งครอบคลุมการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ไว้เลย ถ้าทำเป็นนะ อานาปานสติทั้งหมดนั่นแหละ คือสติปัฏฐานทั้งหมดเลย ไม่ใช่แค่หายใจให้สงบเท่านั้น ถ้าทำได้ครบแล้วก็จะพ้นทุกข์นะ

ฝึกไปถึงจุดหนึ่ง จิตจะเห็นความจริงว่าทั้งกายทั้งใจไม่ใช่ตัวเรา เห็นความจริงก่อน เห็นแล้วก็ละความเห็นผิดว่ามีตัวเรา เมื่อเห็นว่า **“ตัวเราไม่มี”** ก็เป็นพระโสดาบัน ได้เห็นนิพพานเป็นครั้งแรก เห็นนิพพานครั้งแรก โอ้โห อย่างนี้ก็มีด้วยเหรอ ไม่มีอะไร หันมาย้อนดูตัวเอง โห เต็มไปด้วยกิเลส พระโสดาบันกิเลสเยอะนะ อย่าไปยั่วโมโหนะ ถึงท่านไม่เตะเอา แต่ท่านก็คงอยากเตะ

ทีนี้ต้องฝึกไปอีก ถึงจุดหนึ่งปัญญามันแจ้งขึ้นมาว่า **"กายนี้เป็นก้อนทุกข์ล้วนๆ"** เห็นทุกข์นั่นแหละ ทุกข์เพราะไม่เที่ยงบ้าง ทุกข์เพราะเป็นทุกข์บ้าง ทุกข์เพราะเป็นอนัตตาบ้าง เห็นกายเป็นทุกข์ล้วนๆ ก็หมดความยึดถือกาย คราวนี้ถึงกายเป็นทุกข์แต่จิตก็ไม่ทุกข์เพราะกาย เมื่อหมดความยึดถือกาย ก็ไม่ยึดถือตา หู จมูก ลิ้น กาย เมื่อไม่ยึดถือตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็ไม่ยึดถือในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็หมดความยินดียินร้ายในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ กามและปฏิฆะก็ขาดลงพร้อมกัน เห็นแจ้งแล้ว ไม่ยึดในตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือไม่ยึดในรูป เห็นรูปเป็นทุกข์ล้วนๆ ก็ได้พระอนาคามี

คราวนี้การปฏิบัติจะบีบวงเข้ามาที่จิตเท่านั้น เพราะเข้าใจแจ่มแจ้งในกายจนวางกายแล้ว ก็จะมารู้ที่จิตไปเรื่อย ถึงจุดหนึ่ง ปัญญาจะแจ้งขึ้นมาว่า **"จิตนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ"** อันนี้เห็นยากที่สุด ไม่มีอะไรที่เห็นยากเท่ากับการเห็นว่าจิตเป็นตัวทุกข์ล้วนๆ พอนึกออกไหมว่าพวกเราจะเห็นได้แค่ว่า เวลาที่จิตหลงไปอยากหลงไปยึด จิตจึงจะทุกข์ แต่พอจิตเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มันไม่ทุกข์ มันเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผู้สงบ ผู้สะอาด ผู้สว่าง นี่แสนดีแสนวิเศษเลย จิตจะไปยึดถือจิตผู้รู้เป็นที่พึ่งที่อาศัย ฝากเป็นฝากตายกันอยู่ที่ตัวจิตผู้รู้นี้แหละ ถ้าปัญญาไม่พอ หรือไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน ว่า "ตัวจิตผู้รู้เป็นตัวทุกข์" นี่ ฝ่ายาก ฝ่าด่านนี้ยากที่สุด แต่ถ้าเคยได้ยินได้ฟังว่า ตัวจิตผู้รู้ก็ไม่ให้เอา **ฝึกไป ฝึกไป วันหนึ่งมันปิ๊งขึ้นมา มันสลัดคืนจิตให้โลกไป โลกทั้งโลกปรากฏขึ้นด้วยจิต ขันธ์ ๕ ทั้งหมดก็ปรากฏขึ้นด้วยจิต ทิ้งจิตตัวเดียวก็คือทิ้งขันธ์ ๕ ทิ้งขันธ์ ๕ ก็คือทิ้งโลกทั้งโลก**

โลกคืออะไร? บางครั้งพระพุทธเจ้าท่านบอกว่า โลกคือขันธ์ ๕ โลกคือรูปนาม รูปนามเกิดจากอะไร เกิดจากปฏิสนธิจิตดวงเดียวนั่นแหละ เพราะวิญญาณหยั่งลง รูปนามก็ปรากฏขึ้นมา พอเข้าใจจิตแจ่มแจ้ง ทิ้งจิตตัวเดียวนี่ ก็ทิ้งรูปนามทั้งหมด ก็ทิ้งโลกทั้งหมด อยู่เหนือโลก เรียกว่า ***"โลกุตตระ"*** เวลาเห็นรูปนามที่เหลืออยู่ จะเห็นเหมือนภาพลวงตา เห็นเหมือนความฝัน เห็นเหมือนพยับแดด เห็นเหมือนหมอกควัน อะไรอย่างนี้ เป็นภาพหลอกๆ ทั้งหมดเลย ไม่ใช่ของจริงของแท้อีกแล้ว แล้วก็จะรู้เหมือนที่ครูบาอาจารย์บางองค์ท่านสอน ว่า ***"ขันธ์ทั้ง ๕ เป็นกิริยาของจิต"*** หลวงปู่ดูลย์ท่านสอนอย่างนี้นะ ท่านสอนว่าขันธ์ทั้ง ๕ เป็นกิริยาของจิต หลวงพ่อไม่ค่อยได้เอามาสอนเรื่องนี้ เพราะยากเกินไป เอาไว้เห็นจิตหนึ่งก็จะเห็นเองหรอก ขันธ์ทั้ง ๕ เป็นกิริยาของจิต หลวงปู่ขาวก็สอนลึกนะ ท่านสอนไปอีกอย่างคล้ายๆ กัน ว่า ***"ขันธ์ทั้ง ๕ เป็นแสงของจิต"***

ถ้าแยกรูปนามทั้งโลกธาตุออกไป ก็เป็นแค่แสง เป็นแสง หรือเป็นกลุ่มของอะไรบางอย่าง ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่สสาร ไม่ใช่พลังงาน เป็นอะไรอีกอย่างหนึ่ง ท่านไม่รู้จะเรียกว่าอะไร ท่านเลยเรียกว่ามันเป็นแสง ***รวมความแล้วทั้งโลกธาตุ อย่าว่าแต่กายกับใจนี้เลย จักรวาลทั้งจักรวาลก็ไม่ได้มีอยู่จริง มีแต่ความน่าจะมีอยู่เท่านั้น อาศัยจิตเข้าไปรู้ อาศัยสัญญาเข้าไปหมาย ก็เกิดความมีความเป็นขึ้นมา มีโลกภายใน แล้วมันก็มีโลกภายนอกขึ้นมา***

ความจริงความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เกิดจากการกีดกันเอาโลกธาตุบางส่วนมาเป็นตัวเราก่อน พอเราสร้างตัวเราขึ้นมา

มันก็มีสิ่งซึ่งเกินตัวเราออกไป มีคนอื่นขึ้นมา มีโลกธาตุภายนอกที่แวดล้อมอยู่ ถ้าเข้าใจความเป็นจริง จิตก็สลัดคืนสิ่งที่เรียกว่าตัวเราคืนให้โลกธาตุไป ก็เป็นอันเดียวกันทั้งหมด สภาวธรรมทั้งหลายจะเป็นอันเดียวกันทั้งหมด ไม่มีแบ่งแยก ไม่แยกออกมาว่านี่เป็นธรรมภายใน เป็นธรรมภายนอก ไม่แยกเป็นธรรมที่หยาบ ที่ละเอียด ที่สุข ที่ทุกข์ ที่ดี ที่ชั่ว ที่เป็นเรา ที่เป็นเขา อะไรอย่างนี้ สิ่งที่เป็นคู่ๆ ไม่มีนะ พอสลัดคืนแล้ว ไม่มีสิ่งที่เป็นคู่ๆ แต่เป็นหนึ่ง จิตก็เป็นหนึ่ง ธรรมก็เป็นหนึ่ง อยู่อย่างนั้นแหละ ถ้าเข้าถึงหนึ่ง ถึงจะเข้าถึงความจริงของศาสนาพุทธ นี้หลวงพ่อไม่ได้พูดเองนะ ในพระไตรปิฎกก็มี

หลวงพ่อจำไม่ได้ นางอะไรนะ ที่เป็นปริพาชิกา ที่เที่ยวท้าคนโต้วาที[๑] เที่ยวถือกิ่งหว้าไปปักดินไว้ ถ้าใครรับคำท้าโต้วาที ก็ให้มาถอนกิ่งหว้าออก วันหนึ่งพระสารีบุตรท่านรับคำท้าเข้า นางถามอะไรๆ พระสารีบุตรตอบได้หมดเลย เพราะพระสารีบุตรท่านเคยเป็นปริพาชกระดับอาจารย์มาแล้ว เรียนมาก่อน นางนี่รุ่นหลัง เสร็จแล้วพอพระสารีบุตรถามบ้างว่า ***“อะไรชื่อว่าหนึ่ง”*** ปริพาชิกาตอบไม่ได้ว่าอะไรชื่อว่าหนึ่ง เอ๊ะ..ดูทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ มันเป็นคู่ๆ ทั้งหมดเลย ไม่เห็นมีอะไรที่เป็นหนึ่งเลย ตอบไม่ได้ว่าอะไรเป็นหนึ่ง ก็ขอเรียนจากท่านพระสารีบุตรเพราะยอมแพ้แล้ว ทิ้งทิฏฐิมานะขอเรียนจาก

[๑] นางภัททากุณฑลเกสา เป็นธิดาเศรษฐีในเมืองราชคฤห์ ได้บวชในสำนักนิครนถ์ และได้ถามปัญหากับท่านพระสารีบุตรจนเลื่อมใสและออกบวชเป็นภิกษุณี ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์และเป็นเอตทัคคะในทางขิปปาภิญญา คือตรัสรู้ฉับพลัน

พระสารีบุตรว่า อะไรชื่อว่าหนึ่ง พระสารีบุตรบอกว่า ***“พุทธมนต์นี้ชื่อว่าหนึ่ง”*** ท่านตั้งชื่อว่าพุทธมนต์ แล้วแต่จะสมมติบัญญัตินะ ความจริงก็คือธรรมหรือนิพพานนั่นเอง ปริพาชิกาก็อยากเรียนพุทธมนต์บ้าง คงนึกว่าสวดๆ ไปแล้วจะดีมั้ง ท่านพระสารีบุตรก็บอกว่าต้องบวชก่อน ถ้าไม่บวชไม่สอนให้ ท่านก็เลยบวชเป็นภิกษุณี ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์และเป็นเอตทัคคะองค์หนึ่ง เป็นอันว่าเรียนพุทธมนต์ได้สำเร็จจริงๆ

เพราะฉะนั้นเราจะเรียนรู้ “สิ่งที่เป็นคู่” ซึ่งเมื่อถึงจุดหนึ่ง เราจะเห็น “สิ่งที่เป็นหนึ่ง”

สิ่งที่เป็นคู่จะเกิดแล้วตาย เกิดแล้วตาย มันจะพลิกกลับไปกลับมา

ส่วนสิ่งที่เป็นหนึ่งจะไม่มีการพลิกกลับไปกลับมา จะเที่ยง
สิ่งที่เป็นหนึ่งจะเป็นสุข แต่สิ่งที่เป็นหนึ่งก็ไม่ใช่ตัวตน

ยังไม่ใช่ตัวตนอยู่นะ แต่ว่าเที่ยง เป็นสุข แต่ไม่ใช่ตัวตน เพราะฉะนั้น***นิพพาน เที่ยง เป็นสุข แต่ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่นิพพานเป็นตัวเป็นตนนะ เพราะไม่มีใครเป็นเจ้าของนิพพาน*** ไม่มีตัวตนอะไรที่จะเป็นเจ้าของนิพพาน อ้าว ๘ โมงพอดี เชิญไปทานข้าว เทศน์อะไรก็ไม่รู้นะวันนี้ ฟังไปเรื่อยๆ ก็แล้วกัน นิมนต์ครับนิมนต์....

ทำกรรมฐานต้องรู้หลัก

หลายคนมาทุกวันเลย มีใครไม่เคยมามั้ย.... อ้อ เยอะเหมือนกัน พวกที่ไม่เคยมานั้นใครเคยฝึกพองยุบมาบ้าง มีมั้ย พองยุบ.... ใครเคยฝึกแบบหลวงพ่อเทียน มีมั้ย.... มีเหมือนกัน ใครฝึกแบบวัดป่ามีมั้ย.... ใครฝึกแบบอภิธรรมมีมั้ย สายอาจารย์แนบมีมั้ย ของโกเอ็นก้า .... งั้นพองยุบเยอะที่สุด

ฝึกกรรมฐานเบื้องต้นจะใช้กรรมฐานอะไรก็ได้ มันไม่สำคัญที่รูปแบบหรอก แต่สำคัญที่เนื้อหา รูปแบบจะสวย หรือรูปแบบไม่สวยก็เป็นแค่บรรจุภัณฑ์ ถ้าเราไม่ได้ทำสินค้าไว้ขาย รูปแบบก็เป็นเรื่องรอง

ธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ณ สวนสันติธรรม ศรีราชา จ.ชลบุรี วันเสาร์ที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๑

เนื้อหาสาระที่แท้จริงของการปฏิบัตินั้นสำคัญที่สุด การปฏิบัติธรรม เราต้องรู้ว่าเราจะปฏิบัติเพื่ออะไร

อันแรกเลย เราต้องปฏิบัติเพื่อให้เห็นความจริงว่า "กายนี้ใจนี้ ไม่ใช่ตัวเรา ตัวเราไม่มี" ถ้าเมื่อไรเห็นว่าตัวเราไม่มี เมื่อนั้นจะได้พระโสดาบัน พระโสดาบันคือ ผู้ที่รู้ความจริงว่า ตัวเราไม่มี กายนี้ไม่ใช่ตัวเรา จิตนี้ไม่ใช่ตัวเรา ฉะนั้นการปฏิบัติ ไม่ว่าจะปฏิบัติกรรมฐานแบบใด ถ้าถูกต้อง จะต้องเป็นการเรียนรู้กายเรียนรู้ใจตัวเองเท่านั้น มีคำว่า "เท่านั้น" ด้วย และต้องเรียนรู้ความจริงด้วย ไม่ใช่เรียนรู้สิ่งที่เหนือความจริง ความจริงของกายของใจคือไตรลักษณ์ เพราะฉะนั้นกรรมฐานจริงๆ ที่เราฝึกกันแทบเป็นแทบตายนี่ ก็เพื่อให้เห็นกายเห็นใจ เป็นไตรลักษณ์ ถ้าไปเห็นกายเห็นใจแล้วไม่เห็นไตรลักษณ์ก็ใช้ไม่ได้ ถ้าไม่เห็นกายไม่เห็นใจ ก็ยิ่งใช้ไม่ได้เลย ต้องรู้กายรู้ใจแล้วก็เห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์ **การรู้กายรู้ใจนั้นรู้ด้วยสติ การเห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์นั้นรู้ด้วยปัญญา เครื่องมือก็คือสติกับปัญญา เรียนกรรมฐานจะใช้รูปแบบอะไรไม่สำคัญหรอก ต้องฝึกให้มันมีสติมีปัญญาขึ้นมาให้ได้ ถ้าขาดสติขาดปัญญาก็ไร้สาระใช้ไม่ได้ แต่ที่พวกเราฝึกกรรมฐานกันนี่ ส่วนมากเรามักจะมีแต่สติ ไม่มีปัญญา**

ทีนี้ต้องทำใจกว้างๆ นะ บางทีฟังหลวงพ่อแล้วแสลงหูแสลงใจ ในความเป็นจริงเวลาเราฝึกเรามักจะมีสติ แต่ไม่มีปัญญา เช่นเรารู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก สติเราจับอยู่ที่ลมหายใจ ไม่หนีไปไหนเลย แต่ไม่มีปัญญา จับนิ่งๆ อยู่กับลม หลายคนดูท้องพองยุบ สติจับอยู่ที่ท้อง ไม่เคลื่อนไปไหนเลย นิ่งๆ อยู่ที่ท้อง ก็เห็นแต่ท้องพองท้องยุบอยู่นั่นเอง ไม่มีปัญญา ไม่เห็นมีไตรลักษณ์ตรงไหนเลย

บางคนเดินจงกรม ยกเท้าย่างเท้า สติแนบอยู่ที่เท้า สติเพ่งจ่อนิ่งๆ อยู่กับเท้า เท้าจะยก เท้าจะย่าง เท้าจะเหยียบ รู้หมดเลย สติแนบอยู่ที่เท้า นี่ก็มีแต่สติอย่างเดียวโดยขาดปัญญา ถ้าไม่เห็นไตรลักษณ์ **แม้จะเห็นกายเห็นใจอยู่ก็จริง แต่ว่าไม่เห็นกายเห็นใจแสดงไตรลักษณ์ การเห็นอย่างนั้นคือสมถกรรมฐาน**

พวกเราอย่านึกว่า แค่รู้กายรู้ใจก็เป็นวิปัสสนาแล้ว ยังไม่เป็นหรอก วิปัสสนาจริงๆ ไม่ใช่การรู้กายรู้ใจ วิปัสสนาจริงๆ คือ การรู้ความเป็นไตรลักษณ์ของกายของใจ ต้องชัดเจนขนาดนี้นะ เพราะอะไร? เพราะว่า **วิปัสสนาทำไปเพื่อถอนความเห็นผิด เพื่อละความเห็นผิด ว่ากายกับใจเป็นตัวเรา ถ้าเราเห็นกายใจเป็นไตรลักษณ์ เราก็รู้แล้วว่ามันไม่ใช่ตัวเรา จึงละความเห็นผิดได้** ลำพังเห็นกายเห็นใจแล้วนิ่งๆ ทื่อๆ อยู่สามวันสามคืน หรือทำสมาบัตินิ่ง ไม่กระดุกกระดิก ไม่กินข้าวอยู่เจ็ดวันเจ็ดคืน นั่นไม่มีปัญญา ไม่สามารถถอดถอนความเห็นผิด ว่ากายกับใจเป็นตัวเราได้ **ฉะนั้นเราต้องมีทั้งสติ มีทั้งปัญญา โดยมีสติรู้สภาวะ คือรู้กายรู้ใจที่กำลังปรากฏ มีปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ ว่ามันเป็นไตรลักษณ์ ไม่ใช่เป็นตัวเรา**

บางคนเห็นว่ามันไม่เป็นตัวเราเพราะว่ามันไม่เที่ยง บางคนเห็นว่ามันไม่เป็นตัวเราเพราะว่ามันเป็นทุกข์ บางคนเห็นว่ามันไม่เป็น

ตัวเราเพราะว่ามันบังคับไม่ได้ มันเป็นวัตถุ มันเป็นก้อนธาตุ มันบังคับไม่ได้ มันเป็นอนัตตา ฉะนั้นถ้าเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพียงอันใดอันหนึ่ง ย้ำคำว่า **“เพียงอันใดอันหนึ่ง”** ก็สามารถละความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นตัวเราได้ นี่แล้วแต่บุคคล หน้าที่ของเราแค่มีสติรู้กายรู้ใจ มีปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจไปเรื่อยๆ ตรงที่อริยมรรคจะเกิด บางคนเกิดเพราะเห็นอนิจจังของกายของใจ บางคนเห็นทุกข์ของกายของใจ บางคนเห็นอนัตตาของกายของใจ แล้วก็ละความเห็นผิดว่ากายกับใจเป็นเรา มีเราในกายในใจนี้ มีเรานอกเหนือกายนอกเหนือใจนี้ ต้องรู้อย่างนี้นะ รู้ไป

หลวงพ่อขอวิจารณ์ตรงๆ ในฐานะที่พวกเราเป็นผู้ศึกษาธรรมะด้วยกัน เป็นนักปฏิบัติธรรม เป็นลูกพระพุทธเจ้าด้วยกัน ขอวิจารณ์ตรงๆ ว่า ผู้ปฏิบัติเกือบร้อยละร้อย มีแต่สติ อย่างมากก็มีสติ แต่ไม่มีปัญญา สังเกตง่ายๆ เลย ภาวนาไปพอสงบขึ้นมา เดี๋ยวก็ฟุ้งซ่าน สงบขึ้นมา เดี๋ยวก็ฟุ้งซ่าน ตลอดชีวิตทำได้แค่นี้ ได้แค่สงบแล้วก็ฟุ้ง สงบแล้วก็ฟุ้งไปเรื่อยๆ หรือยิ่งปฏิบัติก็ยิ่งผิดมนุษย์ปกติ ยิ่งปฏิบัติก็ยิ่งซึมๆ เซื่องๆ ไม่รู้ร้อนไม่รู้หนาว บางคนก็เครียดผิดปกติ หรือสติแตกไปเลย ถ้าปฏิบัติแล้วผิดปกติ ผิดธรรมดา นั่นไม่ถูกต้องแล้ว เพราะ **ธรรมะเป็นเรื่องธรรมดา เราปฏิบัติเพื่อให้เห็นธรรมดาของกาย เพื่อให้เห็นธรรมดาของใจ เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีกจนใจยอมรับความเป็นธรรมดาของกายของใจ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วปล่อยวางความถือมั่นในกายในใจได้ ไม่ใช่ปฏิบัติจนกายก็ผิดธรรมดา ใจก็ผิดธรรมดา**

ก่อนหลวงพ่อจะบวช หลวงพ่อเที่ยวตระเวนไปเยอะเลย เพื่อหาว่าเราจะไปบวชที่ไหนดี หลวงพ่อศึกษามาจากครูบาอาจารย์วัดป่าก็จริง แต่ไม่ได้ติดครูบาอาจารย์ อย่างเริ่มต้นเรียนจากหลวงปู่ดูลย์ก็จริงนะ แต่ว่าก็ยังไปเรียนกับครูบาอาจารย์อื่นๆ อีกหลายสิบองค์ เที่ยวตะเวนไป ศึกษาไปเรื่อยๆ เพราะชอบเรียนรู้ กรรมฐานอะไรที่มีชื่อเสียงในประเทศนี้ ไปเรียนมาเกือบหมด เข้าไปดูแต่ละสำนักว่าเขาเรียนอะไรกัน สิ่งที่พบในแต่ละแห่งก็คือ ผู้ปฏิบัติส่วนมากติดสมถะ ทั้งๆ ที่บอกว่าทำวิปัสสนา หรือบางทีตัวอาจารย์ปฏิบัติเก่งแต่ลูกศิษย์กลับไปติดสมถะกันมากก็มี ยกตัวอย่างเช่นบางคนเดินจงกรมกำหนดรูปนามไปเรื่อย เดินจงกรมไป ยกเท้าย่างเท้ารู้นะเสร็จแล้วก็เกิดตัวลอย ตัวเบา ตัวโคลงขึ้นมา เกิดขนลุกขนชัน เกิดความรู้สึกเหมือนแมลงมาไต่ ตัวเล็กบ้างตัวใหญ่บ้าง รู้สึกเหมือนฟ้าแลบแปลบ ๆ ๆ ๆ อันนั้นสอนกันบอกว่ามีวิปัสสนาญาณ ในความเป็นจริงไม่ใช่วิปัสสนาญาณ วิปัสสนาญาณเป็นชื่อของปัญญา ไม่ใช่ชื่ออาการทางร่างกาย อาการทางร่างกายที่เกิดขึ้นทั้งหลายทั้งปวงล้วนแต่เป็นเรื่องของปีติทั้งสิ้น มันเกิดจากทำสมถะ โดยที่ไม่รู้ตัวว่าทำสมถะอยู่ การที่เราเดินจงกรมแล้วจิตของเราแนบ สติของเราแนบไปที่เท้าจิตไม่เคลื่อนไปไหนเลย มันคือการเพ่งอารมณ์ การเพ่งตัวอารมณ์นั้นภาษาบาลีเรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน

การเพ่งตัวอารมณ์หรือ อารัมมณูปนิชฌาน เป็นการทำสมถ-กรรมฐานนั่นเอง การเพ่งรูปไปเรื่อยๆ เช่น เพ่งลมหายใจ เพ่งท้องพองยุบ เพ่งเท้าเวลาเดินจงกรม ขยับมืออย่างสายหลวงพ่อเทียนก็

เพ่งมือ รู้อิริยาบถสี่แบบสายอาจารย์แนบ ก็มักเพ่งทั้งตัวเลย รวมความแล้วก็คือ เพ่งได้ทั้งนั้นเลย ทำกรรมฐานอะไรก็เพ่งได้ทั้งนั้น ถ้าไปเพ่งอารมณ์เมื่อไรก็เป็นอารัมมณูปนิชฌาน เป็นการทำสมถกรรมฐานเมื่อนั้น เพ่งแล้วตัวลอย ตัวเบา ตัวโคลง ขนลุกขนชัน

ทำสมถะจิตสงบขึ้นมาช่วงหนึ่งก็ฟุ้งขึ้นมาอีก สมถะจึงเอาเป็นที่พึ่งที่แท้จริงอะไรไม่ได้หรอก หรือเข้าสมาธิได้ เข้าสมาบัติได้หลายๆ วัน ออกมาจากสมาธิ กิเลสก็ฟุ้งขึ้นมาได้อีก ละกิเลสไม่ได้จริง ไม่ใช่วิปัสสนาแท้ๆ ที่หลวงพ่อเที่ยวไปดูๆ นะ เจออย่างนี้เยอะมาก หลวงพ่อก็มาพิจารณาว่าอะไรทำให้พวกเราผู้ปฏิบัติ (ที่อยากพ้นทุกข์ อยากทำวิปัสสนา พยายามรู้รูปรู้นาม) ไม่เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ของรูปนาม

หลวงพ่อก็พบว่า **มีเงื่อนไขที่สำคัญอันหนึ่งที่จะทำให้เกิดปัญญาคือสัมมาสมาธิ** ในพระอภิธรรมสอนไว้นะ มาอ่านเจอทีหลัง มาบวชแล้วถึงได้ไปอ่าน ว่างๆ ไปอ่านพระอภิธรรมถึงเจอ พระอภิธรรมสอนไว้ชัดเจนเลยว่า **สัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา** ถ้าขาดสัมมาสมาธิเสียอย่างเดียว ปัญญาจะไม่เกิด เกิดแต่สติ เอาสติกำหนดกาย กำหนดใจ กำหนดเวทนา กำหนดลมหายใจ กำหนดท้องพองยุบ กำหนดมือ กำหนดเท้า กำหนดกายทั้งกาย กำหนดลงไป กำหนดลงไปนะ ก็ได้แต่สติ ไม่มีสัมมาสมาธิ

พวกเราหลายคนดูถูกสัมมาสมาธิ ค่อนข้างดูถูกนะ เว้นแต่สายวัดป่า กับสายโกเอ็นก้ายังฝึกสมาธิกันอยู่ หรือสายท่านพุทธทาส

เราต้องมีทั้งสติ มีทั้งปัญญา
โดยมีสติรู้สภาวะ
คือรู้กายรู้ใจที่กำลังปรากฏ
มีปัญญาเข้าใจความเป็นจริง
ของกายของใจ
ว่ามันเป็นไตรลักษณ์
ไม่ใช่เป็นตัวเรา

ยังฝึกสมาธิบ้างคือฝึกอานาปานสติ มีสำนักกรรมฐานอีกหลายๆ แห่งปฏิเสธสมาธิ เห็นว่าไม่ต้องทำหรอก ถ้ามีสติแล้วก็เกิดสมาธิเอง **ก็จริงที่ว่าถ้ามีสัมมาสติ จะเกิดสัมมาสมาธิเอง แต่สติที่พวกเรามีมันไม่ใช่สัมมาสติ มันเป็นมิจฉาสติ ซึ่งไม่ทำให้เกิดสัมมาสมาธิหรอก** บางคนบอกว่าคำว่ามิจฉาสติไม่มี มีนะ ลองไป search ดูในพระไตรปิฎกนะ มีคำว่ามิจฉาสติจริงๆ

สัมมาสติกับมิจฉาสติไม่เหมือนกัน มิจฉาสติเกิดจากการกำหนด การเพ่ง การจ้อง ทำไปด้วยโลภเจตนา คือพออยากปฏิบัติก็กำหนดมือ กำหนดเท้า กำหนดท้อง กำหนดลมหายใจ กำหนดอิริยาบถไปเรื่อยๆ เป็นการจงใจกำหนดด้วยอำนาจผลักดันของกิเลส ไม่ได้ทำไปด้วยสติแท้ สติแท้ๆ เป็นความระลึกได้ถึงรูปธรรมนามธรรม สติทำหน้าที่ระลึก สติไม่ได้ทำหน้าที่กำหนด สติคือความระลึกได้ สติไม่ได้แปลว่าความกำหนดได้ ก็แล้วอะไรทำให้สติเกิดขึ้น?

พระอภิธรรมสอนว่า ถิรสัญญา คือ **การที่จิตจำสภาวธรรมได้แม่นยำเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติ** ดังนั้นเราต้องหัดรู้สภาวะไปเรื่อยๆ เพื่อให้จิตเห็นสภาวธรรมเนืองๆ จะได้จำได้แม่น เช่นความโกรธเกิดขึ้นก็รู้ ความโลภเกิดขึ้นก็รู้ ความหลงเกิดก็รู้ ร่างกายยืนอยู่ก็รู้ เดินอยู่ก็รู้ นั่งอยู่ก็รู้ นอนอยู่ก็รู้ เป็นสุขก็รู้ เป็นทุกข์ก็รู้ เฉยๆ ก็รู้ อะไรเกิดขึ้นในกายในใจก็รู้ไปเรื่อยๆ อย่าไปแทรกแซง ให้ตามรู้ไปเรื่อยๆ ต้องตามรู้นะ ในสติปัฏฐานท่านถึงใช้คำว่า **กายานุปัสสนา** การตามเห็นกายเนืองๆ **เวทนานุปัสสนา** การตามเห็นเวทนาเนืองๆ **จิตตานุปัสสนา** การตามเห็นจิตเนืองๆ **ธรรมานุปัสสนา** การตามเห็นสภาวธรรม

เนืองๆ ตามเห็นเนืองๆ ตามเห็นบ่อยๆ ก็จะจำสภาวะได้แม่น พอจิตจำสภาวะได้แม่น สติจะเกิดเอง สติจะเกิดโดยไม่ได้จงใจให้เกิด ไม่ได้กำหนด ไม่ได้เค้น ไม่ได้บังคับอะไรทั้งสิ้น มันเกิดเอง

ถ้าสติจอมปลอมคือการกำหนดจดจ้องเกิดขึ้น จิตจะเกิดสมาธิชนิดมิจฉาสมาธิขึ้น แต่ถ้าสติที่เป็นตัวจริงตัวแท้คือความระลึกได้เกิดขึ้น สมาธิที่เป็นสัมมาสมาธิชนิดขณิกสมาธิก็จะเกิดได้เอง เพราะอะไร? เพราะทันทีที่สติเกิด จิตจะเป็นกุศล จิตที่เป็นกุศลมีความสุขอยู่ในตัวเอง **ความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ** ใจจะเกิดสมาธิขึ้นมาโดยอัตโนมัติ จะเป็นสมาธิชั่วขณะ เรียกว่าขณิกสมาธิ ทีนี้บางคนอยากฝึกให้ได้สัมมาสมาธิที่มันลึกซึ้งกว่านี้ก็ยังทำได้อีก โดยการฝึกเข้าฌาน

พวกเราละเลยการเรียนกรรมฐานตามขั้นตอนที่ถูกต้อง ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงวางหลักสูตรไว้ให้ หลักสูตรของพระพุทธเจ้าชื่อว่า **ไตรสิกขา** เป็นเรื่องที่ต้องเรียนสามเรื่อง คือเรื่อง **ศีลสิกขา** เรียนว่าทำอย่างไรจึงจะเกิดความเป็นปกติในกายวาจาใจ เรื่อง **จิตสิกขา** เรียนว่าทำอย่างไรจิตจะมีกำลังตั้งมั่นขึ้นมามีสัมมาสมาธิ **ปัญญาสิกขา** เรียนว่าทำอย่างไรจิตที่มีสัมมาสมาธิแล้ว ตั้งมั่นแล้ว จึงจะเกิดปัญญาคือเห็นไตรลักษณ์ของกายของใจ นี่บทเรียนมีสามบท

บทเรียนที่อาภัพที่สุด คือบทเรียนที่ชื่อจิตสิกขา พวกเราแทบจะไม่เคยเรียนกันเลย ยกเว้นบางสายบางกลุ่มที่หลวงพ่อพูดมาเมื่อครู่นี้ แต่พอไปเรียนเข้าจริง แทนที่จะเป็นสัมมาสมาธิ ส่วนใหญ่

กลายเป็นมิจฉาสมาธิไปอีกแล้ว เพราะว่าไม่ได้เรียนรู้คำสอนของพระพุทธเจ้าให้ดีเสียก่อน อยู่ๆ ก็เชื่ออาจารย์ หรือว่าลุยปฏิบัติเข้าไปเลย เช่นจู่ๆ ก็กำหนดรู้ลมหายใจ พยายามน้อมหรือบีบบังคับจิตให้เพ่งรวมเข้ากับลมหายใจไปเรื่อยๆ แล้วก็เคลิ้มลงไป ขาดสติ ลืมเนื้อลืมตัว อย่างนั้นก็ใช้ไม่ได้ ไม่ใช่สัมมาสมาธิ แต่เป็นสมาธิที่ประกอบด้วยโมหะ และสมาธิที่ประกอบด้วยโลภะ หรืออย่างบางคนพอมีศรัทธาแก่กล้าก็เข้าคอร์ส กำหนดเลยนะ ยกเท้าย่างเท้า พยายามจะเจริญปัญญาสิกขา โดยไม่ได้เรียนจิตสิกขา บางคนประกาศวาทะด้วยซ้ำไปว่าจะไม่เรียนเรื่องจิต จะเจริญปัญญาเลย ฉะนั้นจึงพากันข้ามบทเรียนสำคัญคือจิตสิกขาไปแล้ว ถ้าเราไม่ข้ามบทเรียน เราค่อยเรียนเป็นลำดับไป ก็จะเข้าใจว่า จริงๆ แล้ว **จิตชนิดไหนที่ควรแก่การเจริญปัญญา จิตชนิดไหนที่ใช้ทำสมถะ จิตชนิดไหนที่ไม่ควรแก่สมถะและวิปัสสนา** เราต้องเรียนจนแจ่มแจ้งตรงนี้

หลวงพ่อก่อนที่จะมาเจริญวิปัสสนา ตั้งแต่เจ็ดขวบ หลวงพ่อไปเรียนกรรมฐานจากท่านพ่อลี วัดอโศการาม ราวปี ๒๕๐๒ โยมพ่อพาไปนะ ไม่ได้ไปได้เอง ไปเรียนท่านก็สอนให้หายใจ สอนอานาปานสติ ก็ทำเรื่อยๆ มา ก็ได้แต่สมถะ ขึ้นวิปัสสนาไม่เป็นเพราะครูบาอาจารย์ท่านสิ้นไปเสียก่อน ฝึกอยู่ยี่สิบเอ็ดปีกว่าๆ เกือบยี่สิบสองปีทำแต่สมถะ ไม่เคยขึ้นวิปัสสนา เพราะขึ้นไม่เป็น จนอายุยี่สิบเก้าเมื่อต้นปี ๒๕๒๕ ไปเจอหลวงปู่ดูลย์ ท่านสอนให้ดูจิตตัวเอง

จิตเราฝึกสมาธิมาจนชำนาญแล้ว พอท่านสอนให้ดูจิต จิตเรามีกำลังของสมาธิหนุนหลังอยู่แล้ว มันตั้งมั่นขึ้นมา เป็นแค่คนดู เห็นจิตเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงทำงานไป แล้วก็รู้กายด้วย **เห็นร่างกายยืน เดิน นั่ง นอน เห็นจิตเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง ใจมันเป็นคนดู ใจมันตั้งมั่น ภาวนาอยู่อย่างนี้ก็เกิดความรู้ความเข้าใจในความเป็นจริงของกายของใจอย่างรวดเร็ว** ในเวลาไม่กี่เดือน เข้าใจแล้ว กายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา เข้าใจรวดเร็ว

ไปดูในพระไตรปิฎก ท่านก็พูดถึงสัมมาสมาธิในแง่ความตั้งมั่นของจิต แต่ถ้าเที่ยวไปดูตามสำนักปฏิบัติทั้งหลาย จะหาผู้ที่มีจิตตั้งมั่นจริงๆ ได้ยากเหลือเกิน ครูบาอาจารย์บางสำนักท่านก็ดี ท่านทำของท่านได้ แต่พวกลูกศิษย์บางทีเข้าไม่ถึงสิ่งที่อาจารย์สอนหรอก ลูกศิษย์ไปทำมิจฉาสมาธิกันมาก ทั้งที่อาจารย์บางท่านรู้สึกตัวได้ก็มี

ยกตัวอย่างเช่นหลวงพ่อเทียน หลวงพ่อเคยเข้าไปหาท่าน ไปดูไม่ได้ไปเรียนจากท่านหรอก ตอนนั้นเรียนจากหลวงปู่ดูลย์เข้าใจแล้ว ทีนี้ก็ไปดูครูบาอาจารย์องค์อื่นๆ บ้าง หลวงพ่อเทียนมีชื่อเสียงในยุคนั้น ก็เข้าไปดูท่าน ท่านกำลังสอนนะ สอนโยม ศาลาท่านไม่โตเท่านี้หรอก ศาลาท่านเล็กๆ แคบๆ ยาวๆ ทำด้วยไม้ ท่านสอนให้ขยับพอดูปุ๊บ โอ้ หลวงพ่อเทียนขยับมือนี่หลวงพ่อเทียนรู้สึกตัว หลวงพ่อเทียนตื่น ลูกศิษย์ขยับมือปุ๊บ เพ่งใส่มือเป็นแถวเลย ถ้าไม่เพ่งใส่มือก็คิดว่า ขยับท่านี้แล้วเดี๋ยวจะขยับมาท่านี้ หรือบางคนขยับชำนาญแล้วสวยเป๊ะ แต่ใจหนีเลื่อนลอยออกไปนอกวัดแล้ว ลืมกายลืมใจ **ทั้งเพ่งทั้งคิด ทั้งเผลอเลื่อนลอย ก็ล้วนแต่ขาดสัมมาสมาธิ คือใจไม่ตั้งมั่นด้วยกันทั้งสิ้น** ใจหลงไป ถ้าใจไม่หลงไป ใจก็เข้าไปตั้งแช่อยู่ที่มือ ไปดูสำนักกรรมฐานต่างๆ เยอะแยะ ก็เป็นแบบเดียวกันนี้แทบทั้งนั้น เช่น

ผู้ที่ฝึกพองยุบ จิตก็ไปตั้งอยู่ที่ท้อง หัดเดินจงกรม ยกเท้าย่างเท้า จิตก็ไปตั้งอยู่ที่เท้า รู้อิริยาบถ ๔ ก็เพ่งกายทั้งกาย รู้ลมหายใจจิตก็ไปตั้งแช่กับลมหายใจหรือเคลิบเคลิ้มขาดสติ เหล่านี้จิตล้วนแต่ลงไปตั้งแช่อยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่ง ไม่ใช่จิตที่ตั้งมั่นด้วยกันทั้งสิ้น

จิตที่ตั่งมั่น กับจิตที่ตั้งแช่นี้ ไม่เหมือนกัน จิตที่ลงไปแช่อยู่ในตัวอารมณ์นั้นเป็นการไหลเข้าไปเพ่งอารมณ์ เรียกว่าอารัมมณูปณิชฌาน นั่นเอง เช่นเวลารู้ลมหายใจ จิตจะไหลลงไปเกาะอยู่ที่ลมหายใจ เห็นแต่ลมหายใจแล้วลืมโลก ทั้งโลกนี้เหลือแต่ลมหายใจ จิตก็สงบอยู่กับลมหายใจ เวลาดูท้องพองยุบ จิตก็ไหลไปนิ่งๆ อยู่ที่ท้อง ลืมทุกสิ่งทุกอย่างเหลือแต่ท้อง เวลาเดินจงกรมยกเท้าย่างเท้า โลกหายไปเลย เหลือแต่เท้า เวลารู้อิริยาบถสี่ก็เพ่งกายทั้งกาย นี่ เป็นตัวอย่างของจิตที่เข้าไปแช่อยู่ที่ตัวอารมณ์ รู้เท้าก็ไปแช่ที่เท้า รู้ท้องไปแช่ที่ท้อง รู้ลมหายใจก็ไปแช่อยู่ที่ลมหายใจ รู้อิริยาบถสี่ก็แช่อยู่กับกายทั้งกายเลย

ถ้าเราทำสมถกรรมฐาน อันเป็นสัมมาสมาธิถูกต้องตามหลักจิตสิกขาแล้ว เวลาที่จิตรวมเข้าถึงปฐมฌาน จิตยังไม่มีธาตุรู้ที่บริสุทธิ์เด่นดวง เพราะในปฐมฌานยังมีวิตก มีวิจารอยู่ คือยังมีการตรึกมีการตรองในตัวอารมณ์อยู่ จิตยังสนใจไปที่ตัวอารมณ์เป็นหลัก เพราะอารมณ์เป็นเครื่องผูกมัดจิตให้สงบ ทีนี้พอจิตสงบถึงฌานที่สองหรือทุติยฌานตามนัยของพระสูตร (แต่ถ้าพูดตามแบบอภิธรรม ก็จัดเป็นฌานที่สาม) วิตกวิจารดับไป เราพูดแบบพระสูตรก็แล้วกัน พอเข้าถึงฌานที่สอง วิตก วิจารดับไป มีปีติ มีสุข มีเอกัคคตา ใน

เราปฏิบัติเพื่อให้เห็น
ธรรมดาของกาย
เพื่อให้เห็นธรรมดาของใจ
เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีกจนใจยอมรับ
ความเป็นธรรมดาของกายของใจ
ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
แล้วปล่อยวางความถือมั่น
ในกายในใจได้

ขณะนั้นจะเกิดองค์ธรรมที่พิเศษอัศจรรย์ชนิดหนึ่งขึ้น ในพระสูตรจะเรียกว่า **เอโกทิภาวะ**

เอโกทิภาวะ หรือภาวะแห่งความเป็นหนึ่งนั้น อรรถกถาอธิบายว่าคือสัมมาสมาธินั่นเอง เอโกทิภาวะ ก็คือสภาวะที่ใจตั้งมั่นเด่นดวงขึ้นมา เพราะมันเห็นอารมณ์ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของถูกรู้ถูกดู ใจเป็นแค่ผู้รู้ ผู้ดู การตรึกการตรองนั้นเป็นการคิด เป็นคลองแห่งคำพูด เป็นวจีสังขาร **เมื่อใดพ้นจากการคิดจึงเกิดการรู้ขึ้นมาได้** เหมือนที่ครูบาอาจารย์ทั้งหลายท่านสอนไว้ เช่นท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิต กล่าวว่า "ของจริงนิ่งเป็นใบ้ ของพูดได้ไม่ใช่ของจริง" หลวงปู่ดูลย์สอนว่า "คิดเท่าไรก็ไม่รู้ หยุดคิดจึงรู้" หรือหลวงพ่อเทียนสอนว่า "คิดเหมือนหนู รู้เหมือนแมว" คือมันไม่อยู่ด้วยกัน

ถ้าจิตเข้าไปถึงฌานที่สอง จะเกิด เอโกทิภาวะ ขึ้นมา แล้วถ้าถึงฌานสาม สี่ ห้า หก เจ็ด ถึงฌานที่แปด เอโกทิภาวะ ก็ยังอยู่ ใจจะตั้งมั่นอยู่อย่างนั้น พอออกจากฌานแล้ว เอโกทิภาวะ จะยังทรงตัวอยู่อีกช่วงหนึ่ง อีกหลายชั่วโมง หรืออีกเป็นวันๆ ก็ได้ ถ้าฌานนั้นเกิดจากการทำสมถกรรมฐานระหว่างเดินจงกรม เอโกทิภาวะ จะทรงอยู่ได้นาน

ฉะนั้นถ้าเราทำสมาธิด้วยการเดินได้ กำลังของการรู้สึกตัวจะทรงอยู่นานมาก จะนานกว่านั่ง สมาธิที่เกิดจากการเดินจงกรมนั้นเข้มแข็ง พอเรามีตัว "ผู้รู้" ขึ้นมา ครูบาอาจารย์พระป่าท่านเรียกจิตที่ตั้งมั่นมีเอโกทิภาวะว่าตัว "ผู้รู้" **ทันทีที่มีตัวผู้รู้ขึ้นมาแล้ว เราจะเห็นทันทีว่า ร่างกายที่ยืนเดินนั่งนอนนี้ไม่ใช่ตัวเรา เพราะพอใจทรงตัวมีสัมมาสมาธิขึ้นมา ปัญญาจะเกิดขึ้นในทันทีเลย จะเห็นทันทีว่ากายที่ยืนเดินนั่งนอนนี้ ไม่ใช่ตัวเรา กายที่หายใจออก หายใจเข้านี้ ไม่ใช่ตัวเรา กายที่พองที่ยุบนี้ ไม่ใช่ตัวเรา จะเห็นทันที ไม่ต้องคิดนะ แต่จะเห็นทันที จะรู้สึกทันที**

นี่ถ้าเราฝึกเต็มภูมินะ เราจะดำเนินการปฏิบัติไปอย่างนี้ ในอภิธรรมท่านจึงสอนว่า กายานุปัสสนา หรือเวทนานุปัสสนา จะทำได้ดี ถ้าเราทำฌาน แล้วฌานนั้น ถ้าจะดีจริงๆ ต้องถึงฌานที่สอง เพราะจะมีเอโกทิภาวะ ก็จะเห็นทันทีว่ากายนี้ไม่ใช่เรา เวทนานี้ไม่ใช่เรา

ทีนี้ถ้าคนไหนทำฌานไม่ได้ ก็หัดดูจิตอย่างที่หลวงพ่อบอกแล้ว จิตมีนิวรณ์ใดๆ เกิดขึ้นก็ให้มีสติรู้ทัน เพราะว่า **ถ้านิวรณ์ดับไปทั้งหมดแล้ว สมาธิจะเกิดขึ้นเอง** แต่จะเกิดไม่นาน จะเกิดทีละขณะทีละขณะ และทันทีที่สมาธิเกิดขึ้นทีละขณะ ทีละขณะนี่ ถ้าสติเกิดไประลึกรู้รูป ก็จะเห็นทันทีว่ากายนี้ไม่ใช่ตัวเรา ถ้าสติระลึกรู้เวทนาก็จะเห็นทันทีว่าเวทนาไม่ใช่ตัวเรา ความสุขความทุกข์ไม่ใช่เรา ถ้าสติระลึกรู้ กุศล อกุศล ที่เกิดขึ้น ก็จะรู้ทันทีเลยว่า กุศล และอกุศลทั้งหลายไม่ใช่ตัวเรา จะเห็นทันทีนะ เหลืออันเดียว คือจิตยังเป็นเราอยู่ ต้องดูกันไปนานๆ เห็นจิตเกิดดับไปเรื่อยๆ วันหนึ่งก็จะละความเห็นผิด ได้รู้จริงว่าทั้งกายทั้งใจไม่ใช่ตัวเรา ไม่มีตัวเราในกายในใจนี้ ไม่มีตัวเรานอกเหนือจากกายจากใจนี้ด้วย ก็จะได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน

พวกเราอย่าเอาแต่น้อมจิตเข้าไปตั้งแช่อยู่กับตัวอารมณ์ ตั้งแช่นั้นตั้งกันมานาน บางคนตั้งหลายปี สิบปี ยี่สิบปี ไม่มีประโยชน์อะไร มีคุณป้าคนหนึ่งมาหาหลวงพ่อ คุณป้าภาวนาอยู่ทางเหนือ ครูบาอาจารย์ก็รับรองว่าได้ญาณชั้นสูงแล้ว วันหนึ่งคุณป้าพบว่ากิเลสของตนไม่ได้ลดลงเลย กิเลสเหมือนเดิม เหมือนปุถุชน ก็ชักเฉลียวใจว่าคงไม่ใช่พระอรหันต์แล้วล่ะ ก็เข้าไปหาอาจารย์ กราบเรียนท่านว่า "ท่านอาจารย์เจ้าคะ ดิฉันฝึกมาสี่สิบปีมันไม่ลดละกิเลสเลย" อาจารย์โกรธ ความโกรธพุ่งขึ้นมา คุณป้านี้เห็นปุ๊บก็รู้เลยว่า เอ๊ะ อาจารย์ก็ไม่ใช่พระอรหันต์เหมือนกันแหละ คุณป้านี้ไม่เถียงกับอาจารย์เลยนะ รีบขอขมาแล้วลาออกจากวัดมาเลย ล่องๆ ลงมา มาทางกำแพงเพชร ไปเจอแม่ชีผู้เฒ่าท่านหนึ่ง แม่ชีนี้มีชื่อเสียงมากว่าเป็นพระอรหันต์ มีชื่อเสียงเข้าสมาบัติตัวแข็งนิ่งๆ ได้ทีหนึ่งนานๆ เข้าได้บ่อยๆ ด้วย คุณป้านี้ก็เข้าไปกราบคุณยาย เรียนคุณยายแม่ชีว่า "คุณยายเจ้าคะ ดิฉันสงสัยว่าดิฉันจะถูกหลอกมาสี่สิบปี" คุณยายบอกว่า "ข้าถูกหลอกมาหกสิบปี" พวกเราจำไว้นะ สมาธิไม่ได้ช่วยละกิเลส สมาธิช่วยข่มกิเลสได้ชั่วคราว แต่การที่เราเจริญสติ เจริญปัญญาอย่างแท้จริง รู้รูปรู้นามอย่างแท้จริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่น เป็นผู้รู้ผู้ดู จิตตั้งมั่นขึ้นมา จิตไม่หลงไปอยู่ในโลกของความคิด แล้วก็รู้กายรู้ใจตามที่เขาเป็น ไม่ใช่เพ่งกายเพ่งใจด้วย ทำได้อย่างนี้ไม่นานจิตจะก็พ้นอำนาจกิเลสไปได้เป็นลำดับๆ

ถ้าเพ่งกายเพ่งใจ คือการเพ่งตัวอารมณ์ อย่างรู้ท้องพองยุบแล้วเพ่งท้อง รู้เท้าแล้วเพ่งเท้า รู้ลมแล้วเพ่งลม อย่างนี้เป็นสมถะ แต่

ถ้าใจตั้งมั่นแล้วเราจะเห็นทันทีเลยว่า ตัวที่กำลังพอง ตัวที่กำลังยุบอยู่นี้ ไม่ใช่ตัวเรา จะเห็นทันที ไม่ต้องคิด ส่วนจิตจะตั้งมั่นอยู่ต่างหาก จิตกับกายจะแยกออกจากกัน การที่จิตกับกายแยกออกจากกัน เรียกว่ามี **นามรูปปริจเฉทญาณ** จิตกับกายแยกออกจากกัน ไม่ใช่แยกรูปกับรูป บางคนเห็นแค่ว่ารูปพองก็เป็นอันหนึ่ง รูปยุบก็เป็นอีกอันหนึ่ง นั่นเป็นการแยกรูปกับรูป ไม่ใช่แยกรูปกับนาม **ถ้าแยกรูปกับนามก็จะเห็นรูปพองรูปยุบ เป็นสักแต่ว่ารูปที่ถูกรู้ถูกดู และรูปนั้นแสดงไตรลักษณ์อยู่ตลอดเวลา ในขณะที่จิตเป็นผู้รู้ผู้ดู**

เมื่อรู้ลมหายใจอยู่ก็เห็นเลย ว่าร่างกายที่หายใจอยู่ เป็นของถูกรู้ถูกดู ไม่ใช่ตัวเรา จิตเป็นผู้รู้ผู้ดู ไม่ใช่เรารู้เราดูด้วย เพราะไม่มีเราในรูปนามเหล่านั้น หากฝึกสายอาจารย์แนบ รู้อิริยาบถสี่ ก็จะเห็นว่าร่างกายที่ยืนเดินนั่งนอนเป็นของถูกรู้ถูกดู จิตอยู่ต่างหากเป็นผู้รู้ผู้ดู เห็นมั้ย ฝึกมาจากสำนักไหนก็ใช้ได้เหมือนกัน ถ้ามีสัมมาสมาธิ ดังนั้นเคยดูท้องพองยุบก็ดูของเราต่อไป แต่ต้องมีใจตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้ดู แล้วจะเห็นเลยว่า ตัวที่พองตัวที่ยุบไม่ใช่ตัวเรา หรือไปเดินจงกรมยกเท้าย่างเท้าผิดมั้ย? ไม่ผิด ถ้ามีสัมมาสมาธิก็จะเห็นเลยว่า ตัวที่กำลังเดินอยู่นี้ไม่ใช่ตัวเรา จะรู้สึกทันทีว่าไม่ใช่ตัวเรา หรือขยับมืออย่างหลวงพ่อเทียน ก็จะรู้สึกเลยว่าตัวที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่นี้ไม่ใช่ตัวเรา จะเห็นทันที ถ้าใจมันแยกอยู่ต่างหากจากกาย ใจเป็นแค่ผู้ดูผู้เห็น ผู้รู้สึก ถ้าเจริญอานาปานสติรู้ลมหายใจอยู่ ก็เห็นตัวที่หายใจอยู่ไม่ใช่ตัวเรา อะไร อะไร ก็เห็นว่ามันไม่ใช่ตัวเรา

ดังนั้นกรรมฐานอะไรก็ใช้ได้เหมือนๆ กัน ถ้าหลักหรือเนื้อหาสาระของการปฏิบัติถูกต้อง แต่ถ้าเนื้อหาสาระไม่ถูกต้อง ทำกรรมฐานอย่างใดก็ผิดเหมือนๆ กันทั้งนั้น ไม่มีดี ไม่มีเลวกว่ากันหรอก พอๆ กันทั้งนั้นแหละ เพราะฉะนั้นเราไม่ดูถูกกันนะ ว่าใครใช้กรรมฐานอะไร ถ้าจริตนิสัยใครเหมาะกับอะไร ก็ใช้อันนั้นแหละ เช่นถ้ารู้ท้องพองยุบแล้วสติเกิดบ่อย ก็รู้ท้องพองยุบไป แต่ให้รู้ด้วยใจที่ตั้งมั่นอยู่ต่างหากจากกาย

ในพระสูตรจะพูดไว้เยอะเลยนะ ถึงใจที่ตั้งมั่น ท่านบอกว่าใจตอนนั้น จะเบา จะอ่อนโยน นุ่มนวล คล่องแคล่ว ว่องไว ควรแก่การงาน แล้วก็โน้มน้อมใจชนิดนี้ไป ไปเพื่อเกิดญาณทัศนะ ดังนั้นถ้าใจมีความตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ เป็นใจที่มีคุณภาพ จะมีลักษณะเป็นใจที่เบาๆ เป็นใจที่นุ่มนวล เป็นใจที่อ่อนโยน เป็นใจที่คล่องแคล่วว่องไว **ถ้าหากพวกเราฝึกภาวนา แล้วจิตหนักๆ แน่นๆ แข็งๆ ซึมๆ ทื่อๆ ก็ชี้ขาดได้เลยว่าทำผิดแน่นอน**

จิตที่จะใช้เจริญวิปัสสนา มีความเบา มีความอ่อน มีความคล่องแคล่วว่องไว ไม่ถูกกิเลส ไม่ถูกนิวรณ์ครอบงำ ซื่อตรงในการรู้อารมณ์ อะไรเกิดขึ้นก็รู้ซื่อๆ รู้แล้วไม่แทรกแซง จิตชนิดนี้ต่างหากล่ะ ที่เอาไว้ทำวิปัสสนา เพราะสามารถรู้กายรู้ใจแล้วเห็นความจริงคือไตรลักษณ์ได้

ถ้าจิตแข็งๆ กระด้างๆ ยิ่งฝึกก็ยิ่งเครียด หลวงพ่อทำหน้าให้ดูนะ .... (หลวงพ่อทำหน้าแบบคนที่เพ่งอารมณ์จนเครียด) นี่ ฝึกไปแล้วเหมือนผีดิบ ซอมบี้ เยอะนะคนที่ฝึกอย่างนี้น่ะ ลองไปดูที่โรงพยาบาลโรคจิตสิ ไม่ใช่หลวงพ่อแกล้งว่านะ ที่นี้อย่าไปฝึกให้จิตกระด้างแบบนั้น จิตแข็งๆ จิตซึมๆ ใช้ไม่ได้ จิตที่เป็นมหากุศลจิตมีความเบา เรียกว่า **ลหุตา** จิตที่เป็นมหากุศลจิตมี **มุทุตา** คือนุ่มนวล จิตที่เป็นมหากุศลจิตมี **กัมมัญญตา** ควรแก่การงาน คือไม่ถูกกิเลสครอบงำ จิตที่เป็นมหากุศลจิตมี **ปาคุญญตา** คือคล่องแคล่วว่องไว ไม่ใช่ซึมๆ เซื่องๆ จิตที่เป็นมหากุศลจิตมี **อุชุกตา** คือซื่อตรงในการรู้อารมณ์ ไม่เข้าไปแทรกแซงอารมณ์ ไม่ใช่เจออะไรก็กำหนดลูกเดียวให้มันดับ จิตโกรธขึ้นมา ก็โกรธหนอ โกรธหนอ ให้หายโกรธ อันนี้ไม่ใช่แล้ว อันนี้เป็นสมถกรรมฐาน

ค่อยๆ เรียนนะ ค่อยๆ ฝึก รอบเช้ายังไม่ได้ตรวจการบ้าน แปดโมงพอดี เชิญโยมไปทานข้าว ให้ทานข้าวด้วยความรู้สึกตัว อย่าทานข้าวด้วยความเอร็ดอร่อย กำลังจะตักแล้วเพื่อนตักไปก่อน โมโหเห็นแล้วว่ามีลูกชิ้นจะตัก มันตักไปแล้ว แค้นก็ให้รู้ทันใจตัวเองนะ จะเข้าส้วม จะทำอะไร ให้รู้สึกไปเรื่อยๆ ฝึกรู้สึกกายรู้สึกใจไป แล้วมรรคผล นิพพาน จะอยู่ใกล้ๆ ไม่ไกลหรอก รู้สึกตัวไว้ ตราบใดที่ยังมีผู้รู้สึกกาย รู้สึกใจเนืองๆ แบบนี้ โลกจะไม่ว่างจากพระอรหันต์ จำไว้นะ เอ้าเชิญไปทานข้าว .... นิมนต์ครับ

วิมุตติมรรคโดยย่อ

วันนี้วันศุกร์ ทำไมโยมไม่ไปทำมาหากิน ฆราวาสมีหน้าที่ทำมาหากินนะ เราอย่าลืมงานของเรา ยังมีชีวิตก็มีหน้าที่ของแต่ละคน พระก็มีหน้าที่ของพระ โยมก็มีหน้าที่ของโยม หน้าที่ของพระไม่ใช่ทำมาหากิน หน้าที่ของพระก็คือต้องศึกษาธรรมะ ปฏิบัติให้เข้าใจ แล้วก็มาบอกต่อเพื่อสืบทอดพระศาสนา หน้าที่ของโยมก็คือทำมาหากิน เลี้ยงครอบครัว เลี้ยงลูก เลี้ยงเมีย เลี้ยงสามี และศึกษาธรรมะ โยมก็ต้องศึกษาธรรมะนะ เพราะว่าชาวพุทธทุกคนมีหน้าที่ศึกษาธรรมะ ไม่ศึกษาไม่ได้ ถ้าไม่ศึกษาธรรมะก็ไม่ใช่ชาวพุทธที่ดี เป็นชาวพุทธได้แต่ชื่อเท่านั้นเพราะไม่รู้ว่าพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนอะไร

ธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ณ สวนสันติธรรม ศรีราชา จ.ชลบุรี วันศุกร์ ที่ ๒๘ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๑

การศึกษาธรรมะ ก็มีศึกษาในภาคปริยัติและภาคปฏิบัติ **ปริยัติ** คือการรับการถ่ายทอดความรู้มาจากคนอื่น ด้วยวิธีต่างๆ คือการฟัง การดู และการอ่าน โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้รู้วิธีปฏิบัติ **ปฏิบัติ** ก็คือการลงมือเรียนรู้ตัวเองด้วยวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ซึ่งเราทราบมาจากการเรียนปริยัติ โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้เกิด **ปฏิเวธ** อันได้แก่ความเข้าใจตนเอง จนหมดความถือมั่นในกายใจ และเข้าถึงนิพพานอันเป็นบรมสุขสูงสุด

จิตจะบรรลุมรรคผลนิพพานได้ด้วยการเจริญศีลสิกขา จิตสิกขา และปัญญาสิกขา ดังนั้นการเรียนปริยัติที่จำเป็นจึงได้แก่การเรียนให้รู้จักธรรม ๓ เรื่องนี้ และการปฏิบัติที่จำเป็นก็คือการเจริญธรรมทั้ง ๓ เรื่องนี้

งานจริงๆ ของชาวพุทธก็คืองานเรียน เรียนบทเรียน ๓ บทนะ บทเรียนแรกชื่อ **ศีลสิกขา** เรียนเรื่องศีล จนทราบว่าทำยังไงจิตใจเราจะเป็นปกติ ไม่ถูกกิเลสชั่วหยาบครอบงำ บทเรียนที่ ๒ ชื่อ **จิตสิกขา** เรียนเรื่องจิต จนทราบว่าทำยังไงจิตเราจะตั้งมั่นควรแก่การงานในการเจริญวิปัสสนา และบทเรียนที่ ๓ ชื่อ **ปัญญาสิกขา** เรียนเรื่องการเจริญปัญญา คือวิธีเจริญวิปัสสนา ถ้าเราเจริญใน ศีลสิกขา จิตสิกขา และปัญญาสิกขา วันหนึ่งอริยมรรคจะเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าท่านทรงเปรียบเทียบผู้ปฏิบัติว่าเหมือนชาวนา ชาวนาทำนาไป หน้าที่ของชาวนาก็คือไปไถนา ไปหว่านข้าว แล้วก็เอาน้ำเข้านา น้ำน้อยก็เอาน้ำเข้า น้ำมากก็เอาน้ำออก ถึงวันหนึ่ง ข้าวก็ออกรวงเอง ต้นข้าวมีหน้าที่ออกรวง ชาวนาไม่มีหน้าที่ออกรวง จะออกรวงแทนต้นข้าวไม่ได้

ชาวนามีหน้าที่ทำสิ่งที่เอื้ออำนวย แล้วข้าวก็ออกรวงเอง พวกเราต้องทำสิ่งที่เอื้ออำนวย แล้ววันหนึ่งจิตจะบรรลุมรรคผลเอง นี่ท่านสอนไว้อย่างนี้นะ ไม่มีใครทำจิตให้บรรลุมรรคผลได้หรอก จิตย่อมบรรลุเองเมื่อได้ศึกษาธรรมสมควรแก่ธรรมแล้ว

หลวงพ่อเคยพูดว่า ***“จิตมันบรรลุมรรคผลของมันเอง ไม่มีใครทำให้จิตบรรลุได้หรอก”*** พูดอย่างนี้มานานสัก ๒๐ ปีแล้ว แต่ยังหาหลักฐานทางปริยัติมายืนยันไม่ได้ ทีนี้เมื่อไม่กี่วันนี้ ครูบาอ๊าเพิ่งไปเจอพระสูตรที่มีสาระตรงกัน คือพระพุทธเจ้าท่านเปรียบผู้ปฏิบัติเหมือนชาวนา ชาวนาไถนา หว่านข้าว และดูแลระดับน้ำในนา แล้วข้าวออกรวงเอง เหมือนผู้ปฏิบัติที่ต้องเจริญไตรสิกขาแล้วจิตเกิดมรรคผลเอง

ในความเป็นจริงจิตเป็นอนัตตา ใครก็สั่งให้จิตบรรลุมรรคผลไม่ได้หรอก ถ้าเราสั่งจิตให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้ จิตก็เป็นอัตตาน่ะสิ แต่เราต้องทำเหตุของการบรรลุมรรคผลคือการเจริญไตรสิกขา ทำเหตุเรื่อยๆ แล้ววันหนึ่งเมื่อเหตุสมควรกับผล คือจิตเกิดปัญญาแก่รอบในกองทุกข์คือรูปนามแล้ว จิตย่อมบรรลุมรรคผลเอง

อย่าว่าแต่จะสั่งจิตให้บรรลุมรรคผลไม่ได้เลย แค่สั่งให้สติเกิดสักแวบหนึ่ง ยังสั่งไม่ได้เลย สติที่เที่ยวกำหนดๆ ให้เกิด ไม่ใช่สติของจริงหรอก **“กำหนด”** มันแปลว่า **“กด”** กำหนดเป็นภาษาเขมร แปลว่า กด ไปกดไว้ ไปข่มไว้ มันก็คือ **“อัตตกิลมถานุโยค”** สุดโต่งไปข้างบังคับ ใช้ไม่ได้หรอก แต่ถ้ามีเหตุ สติถึงจะเกิด แม้กิเลส

ก็เหมือนกัน เราจะไปสั่งมันไม่ให้เกิดไม่ได้หรอก กิเลสไม่ได้อยู่ในอำนาจบังคับของเรา ถ้ามีเหตุกิเลสก็เกิด ถ้าไม่มีเหตุกิเลสก็ไม่เกิด อย่างความโกรธนี่ จะเกิดได้เราต้องมีอนุสัยขี้โมโหอยู่ก่อน มีสันดานขี้โมโห แล้วไปกระทบอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ แล้วจิตมันก็ตัดสินอารมณ์ว่า "นี่ไม่ดี ไม่ถูก ไม่สมควรแก่เรา" จิตคิดอย่างนี้เป็นต้น แล้วจิตก็ปรุงความโกรธขึ้นมา ถ้าไม่มีอนุสัยขี้โมโห ถูกด่ามา ๓ วัน ยังไม่โกรธเลย ถ้าอนุสัยขี้โมโหแรง เขามองหน้าก็โกรธแล้ว บางทีอยากให้เขามอง แต่เขาไม่มองก็โกรธแล้ว หรือมีอนุสัยขี้โมโห แต่ผัสสะมันดีๆ มีแต่คนเอาใจ ก็ไม่โกรธสิ หรือมีคนขัดใจ แต่ไม่ได้คิด ลืมคิดไป ก็ไม่โกรธ เห็นมั้ย เงื่อนไขมีหลายตัวทำงานร่วมกันความโกรธจึงเกิดขึ้นได้ อย่างเราขับรถอยู่ คนมันขับปาดหน้าเรา เรากำลังใจลอยกำลังเผลอๆ หรือกำลังฟังซีดีหลวงพ่ออยู่ ไม่ได้สนใจว่าเขาขับรถปาดหน้า ไม่ได้คิด ก็ไม่โกรธสิ ถ้าคิดซะหน่อยนะ ตัดสินซะหน่อยว่าไม่ดี ถึงจะโกรธ หรือตัดสินว่ามันดี แล้วถึงจะรักมัน นี่ สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุทั้งสิ้น ไม่มีอะไรที่เกิดลอยๆ ไม่มีอะไรฟรีๆ ด้วยนะ ทุกอย่างมีเหตุมีผลทั้งหมดเลย

ชาวพุทธแท้จะอุดมไปด้วยเหตุผล แต่ชาวพุทธตัวปลอมจะไม่มีเหตุผล เช่นคิดว่าไหว้เทวดาองค์นี้แล้วจะรวย เทวดาหากินเป็นที่ไหน เทวดายังต้องให้คนตั้งเครื่องเซ่นให้ ใช่มั้ย ไม่รวยหรอก ไหว้เทวดาไม่รวยหรอก อยากรวยก็ต้องทำมาหากิน แล้วรู้จักเก็บรักษาทรัพย์สมบัติ รู้จักลงทุน รู้จักคบคนที่ดีๆ รู้จักใช้ชีวิตอย่างพอเหมาะพอสม ถ้าไม่ทำมาหากิน หรือหากินแต่ไม่รู้จักเก็บออม หรือคบเพื่อนชั่ว

ชวนกันเล่นการพนัน หรือใช้ชีวิตหรูหราเกินฐานะ อย่างนี้ไหว้เทวดาเท่าไหร่ก็ไม่รวยหรอก คือเหตุกับผลต้องตรงกันนะ ทำเหตุอย่างนี้ก็มีผลอย่างนี้ ทำเหตุอย่างนั้นก็มีผลอย่างนั้น ไม่มีคำว่า "บังเอิญ" หรือคำว่า "โชคดี" ดังนั้นถ้าอยากได้มรรคผลนิพพานก็ต้องทำเหตุที่จะทำให้เกิดมรรคผลนิพพาน คือการเจริญไตรสิกขา มีศีลเป็นพื้นฐานช่วยให้จิตตั้งมั่นง่าย มีจิตตั้งมั่นสักว่ารู้รูปนาม จนเกิดมีปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามแล้วปล่อยวางรูปนามได้ จิตก็เข้าถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นได้ด้วยปัญญาซึ่งมีศีลและสัมมาสมาธิเป็นเงื่อนไขพื้นฐาน

ศีลสิกขา

ดังนั้นเราต้องสำรวจจิตใจของเราให้ดี ศีลอะไรที่เรายังไม่มี ศีลอะไรที่เราด่างพร้อย ก็คอยสำรวมระวังไว้ แต่ละคนอาจจะประมาทพลาดพลั้งทำผิดศีลได้ แต่ละคนคงเคยทำผิดศีลมาบ้างแล้ว แต่ทำแล้วก็แล้วกัน อย่าไปทำอีก อดีตจบไปแล้ว ไม่เอา เอาปัจจุบัน ตั้งอกตั้งใจให้ดี สมาทานสำรวมไว้ ไม่ทำผิดซ้ำ อย่างนี้ก็ใช้ได้แล้ว

เคยมีคนหนึ่ง ทำบ่อกุ้ง เลี้ยงกุ้ง จิตใจเศร้าหมองนะ มาเรียนธรรมะ เรียนไม่รู้เรื่องหรอก พอเรียนธรรมะทีไรก็คิดว่า เราไม่สมควรแก่ธรรมะเพราะเราเลี้ยงกุ้ง หลวงพ่อเลยบอกว่า ให้เขาแบ่งชีวิตเขาเป็นช่วงเล็กๆ ขณะที่ไปจับกุ้ง นี่บาปแน่ๆ แล้ว ขณะอื่นไม่ได้ไปจับกุ้งนี่ ขณะอื่นก็ทำคุณงามความดี เพราะฉะนั้นแบ่งชีวิตเราเป็นช่วงเล็กๆ ช่วงไหนทำผิดไปแล้วก็แล้วไป หาทางหลีกเลี่ยงได้ก็เลี่ยงไป

อย่าไปทำ ถ้าต้องทำ ก็ต้องมีผลต้องมีวิบากแน่นอน แต่ไม่ใช่ว่าเคยฆ่าคนมา ๑ คนแล้วจะต้องภาวนาไม่ได้ ไม่ใช่ ในขณะนี้ไม่ได้ฆ่า อย่าว่าแต่พวกเราเลย ขนาดพระองคุลิมาลเคยฆ่าคนตั้งพัน แต่ในขณะที่ท่านปฏิบัติธรรม ท่านไม่ได้ฆ่า องคุลิมาลที่ฆ่าคนกับพระองคุลิมาลที่ปฏิบัติธรรมนี่เป็นคนละคนกัน รูปธรรมก็เปลี่ยนไป นามธรรมก็เปลี่ยนไป เปลือกหรือรูปร่างหน้าตาคล้ายๆ เดิม แต่รูปธรรมนามธรรมนี่ ได้เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปเยอะแล้ว แต่ถ้าถามว่าบาปที่ทำแล้วมีผลมั้ย? ก็มีผลนะ ไม่ใช่ไม่มีผล ท่านเป็นพระอรหันต์จึงไม่ต้องไปตกนรกก็จริง แต่ท่านไปที่ไหน คนเอาก้อนหินขว้างท่าน ไล่ตีท่าน อกุศลวิบากมันมี ไม่ใช่ว่าผีคนที่ท่านฆ่าจะต้องมาตีท่าน ชาวพุทธอย่าไปคิดอย่างนั้น กฎแห่งกรรมไม่ซื่อบื้อขนาดนั้น ญาติพี่น้องเขาเจ็บแค้น เขาก็มาตีเอาต่างหาก ทีนี้ท่านก็เจริญสติจนบรรลุเป็นพระอรหันต์ ท่านไม่โกรธแค้นคนที่ทำร้ายท่าน ต่อมาคนเห็นคุณงามความดีของท่าน ก็เปลี่ยนมาเคารพนับถือท่าน

สรุปแล้วถ้าเราประมาทพลาดพลั้งทำผิดศีลไปแล้ว ก็ให้สำรวมระวังว่าจะไม่ทำอีก ไม่พลาดอีก แล้วก็อย่าไปคิดซ้ำให้จิตเศร้าหมอง อกุศลใดที่ทำไปแล้ว แล้วเราคิดซ้ำ จิตมันจะขึ้นวิถีเหมือนกำลังทำอกุศลนั้นๆ ใหม่ อย่างเราเคยบี้มด ๑ ตัว เราคิดวันละ ๑,๐๐๐ ครั้ง ก็บาปเหมือนบี้ ๑,๐๐๐ ตัว เคยให้ทาน ๓ บาท คิดทุกวันเลย คิดวันละ ๑๐๐ ครั้ง ก็ได้บุญมากขึ้นไปอีก เพราะคิดแล้วจิตใจเบิกบาน แต่ถ้าคิดว่า "คิดบ่อยๆ แล้วยิ่งได้บุญเยอะ" นี่ โลภแล้ว อันนี้คิดแล้วไม่ได้บุญเพราะโลภะเกิดแล้ว นี่ เราต้องฉลาดในการดำรงชีวิต

เราต้องทำเหตุ
ของการบรรลุมรรคผล
คือการเจริญไตรสิกขา
ทำเหตุเรื่อยๆ แล้ววันหนึ่ง
เมื่อเหตุสมควรกับผล
คือจิตเกิดปัญญาแก่รอบ
ในกองทุกข์คือรูปนามแล้ว
จิตย่อมบรรลุมรรคผลเอง

ต้องฉลาดรู้ทันจิตใจตนเอง เราก็จะรักษาศีลได้ไม่ยากเท่าไหร่ ยิ่งถ้าเราฝึกเจริญสติ ก็จะเกิดศีลอัตโนมัติ ถ้าเรามีสติมากๆ ศีลอัตโนมัตินี่ไม่ต้องสำรวม เกิดเอง เรียกว่า **"อินทรียสังวรศีล"** ตากระทบรูป เห็นคนนี้แล้ว อยากเป็นชู้กับเขา สติรู้ทันปั๊บ ก็ไม่เป็นชู้กับเขา หูกระทบเสียงเขาด่า โกรธจนอยากจะฆ่ามันแล้ว พอรู้ทันความโกรธก็ดับ ไม่ไปฆ่าเขาแล้ว นี่ ศีลเกิดเอง เพราะกิเลสครอบงำจิตไม่ได้ เรียกว่าอินทรียสังวรศีล

ศีลอีกอย่างหนึ่งเรียกว่า **"อริยกันตศีล"** หรือศีลที่พระอริยะชมเชย *ศีลทั่วๆ ไป มีศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๒๒๗ ศีลของภิกษุณีมี ๓๐๐ กว่า อะไรอย่างนี้ อินทรียสังวรศีลมี ๖ คือสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อริยกันตศีลมี ๑ คือสภาวะที่จิตเป็นปกติไม่ทำผิดศีล แล้วสบาย* ฉะนั้นเราค่อยฝึกนะ ต่อไปจิตเราเป็นปกติ ไม่ถูกกิเลสครอบงำ ค่อยฝึกไป ศีลก็พัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ **ทีแรกก็ตั้งใจไว้ก่อนว่าจะไม่ทำผิดศีล ๕ แล้วคอยสำรวมระวังกายและวาจาเอา ต่อมาเจริญสติมากขึ้นๆ ก็เกิดอินทรียสังวรศีล เป็นการมีสติสำรวมระวังใจ ต่อไปพอเกิดมรรคผลขึ้นมา จะมีศีลที่สมบูรณ์แบบ เป็นศีลอัตโนมัติ เพราะจิตฉลาดรู้ว่าไม่ทำชั่วแล้วสบาย ก็เลยไม่ทำกรรมชั่วทางกายและวาจาโดยไม่ต้องสำรวมระวังอีกต่อไป**

จิตสิกขา

เมื่อเรียนเรื่องศีลแล้วถัดไปก็ต้องเรียนเรื่องจิต ชาวพุทธต้องเรียนเรื่องจิต หลายคนมีวาทะ หลายคนมีทิฏฐิ ว่า "จะไม่เรียนเรื่องจิต เพราะจิตเป็นของยาก จะเอาไว้เรียนทีหลัง ต้องเรียนเรื่องกายก่อน" คงลืมไปว่าบทเรียนที่ ๒ ที่ชาวพุทธต้องเรียน ชื่อว่า **"จิตสิกขา"** เราต้องเรียนเรื่องจิตตัวเอง **ต้องรู้ว่าจิตชนิดไหนเป็นกุศล จิตชนิดไหนเป็นอกุศล ต้องรู้ว่าจิตชนิดไหนใช้ทำสมถะ จิตชนิดไหนใช้ทำวิปัสสนา** ต้องรู้ มิฉะนั้นเราจะหลงเอาจิตที่เป็นอกุศลไปทำสมถะและเจริญวิปัสสนา หรือไปหลงสร้างอกุศลจิตขึ้นมาแล้วคิดว่ากำลังปฏิบัติธรรมอยู่ มีผู้ปฏิบัติเป็นจำนวนมากที่ไม่ได้ศึกษาเรื่องจิตให้ดี จึงปฏิบัติธรรมอย่างผิดๆ ยกตัวอย่างเช่น เราอยากปฏิบัติปุ๊บ เราก็กำหนดรูปนามปั๊บ ใจเราก็แน่นๆ ขึ้นมา เช่นไปกำหนดลมหายใจปุ๊บ ใจก็แข็งๆ ขึ้นมา กำหนดท้องพองยุบปุ๊บ ใจก็แน่นๆ ขึ้นมา กำหนดเท้า กำหนดมือ กำหนดอะไรๆ ใจก็แน่นๆ ขึ้นมา **ถ้าเราเรียนเรื่องจิตให้ถ่องแท้ เราจะรู้เลยว่า จิตที่หนัก จิตที่แน่น จิตที่แข็ง จิตที่ซึม จิตที่ทื่อ นี่คือลักษณะของอกุศลจิต**

ทำไมปฏิบัติธรรมแล้วเกิดอกุศลจิตได้? ก็ทำผิดนะสิ คือโลภะมันเกิดนำไปก่อนแล้ว ตรงที่อยากปฏิบัตินั่นแหละโลภะเกิดแล้ว ดังนั้นทันทีที่ลงมือปฏิบัติ สติที่แท้จริงที่จะรู้กายรู้ใจจึงไม่เกิดขึ้น สิ่งที่ทำได้จึงไม่มีอะไรมากกว่าการเพ่งกายเพ่งใจ อันเป็นอัตตกิลมถานุโยค คือการบังคับตัวเอง นึกออกมั้ย? เวลาเราลงมือปฏิบัติ เราจะบังคับตัวเอง เช่น เราหายใจมาตั้งแต่เด็ก เราไม่เหนื่อยนะ แต่พอเรา

กำหนดลมหายใจ กลับทำความเหน็ดเหนื่อยให้เรามากเลย ท้องเราพอง ท้องเรายุบมาตั้งแต่เกิด ไม่เป็นไรนะ พอมากำหนดท้องแล้วแน่นๆ ขึ้นมา เราเดินช้อปปิ้งตั้งหลายชั่วโมงไม่เป็นไร แต่เดินจงกรมไม่ได้ จะเคล็ดขัดยอกไปทั้งตัว เพราะเดินผิดท่า ไปดัดแปลงท่าเดินของตนเองเข้า การปฏิบัติที่มีโลภะนำหน้าอย่างนี้ใช้ไม่ได้เลย ในพระอภิธรรมสอนไว้ว่า ***"กิเลสเป็นสหชาตปัจจัยของกรรม"*** คือกิเลสเป็นตัวทำให้เกิดการกระทำกรรมก็จริง แต่ในขณะที่กระทำกรรมด้วยอำนาจของกิเลส กิเลสจะยังคงอยู่พร้อมกับการกระทำกรรมนั้น เพราะฉะนั้นถ้าเราอยากปฏิบัติธรรมแล้วเราลงมือปฏิบัติ ในขณะที่ปฏิบัตินั้น ความอยากก็จะยังคงอยู่ ***เมื่อจิตถูกความอยากอันเป็นอกุศลครอบงำอยู่ สติตัวจริงจะไม่เกิดขึ้น เพราะสติจะเกิดร่วมกับอกุศลไม่ได้เด็ดขาด*** ดังนั้นที่พวกเราภาวนาแล้วเครียด ภาวนาแล้วเคล็ดขัดยอก คอแข็ง หลังแข็ง ภาวนาแล้วเป็นบ้าเป็นหลังอะไรอย่างนี้ เพราะว่าทำผิด ไม่เรียนให้ดีเสียก่อน ไปหลงสร้างอกุศลจิตอกุศลกรรม แล้วคิดว่ากำลังเจริญกุศลอยู่

แต่ถ้าจิตเป็นกุศลที่แท้จริง จิตจะอ่อนโยน จิตจะนุ่มนวล จิตจะเบา จิตคล่องแคล่วว่องไว จิตจะไม่มีกิเลสนิวรณ์ผลักดันครอบงำให้ปฏิบัติ จิตจะรู้อารมณ์อย่างซื่อๆ รู้อย่างซื่อตรง ไม่แทรกแซง การแทรกแซงเกิดจากความพอใจหรือไม่พอใจต่อสภาวธรรมที่กำลังปรากฏทั้งสิ้น เช่น เห็นราคะแล้วไม่ชอบมัน นี่กิเลสแทรกแล้วคือมีโทสะ เห็นความสงบสงัดในใจแล้วชอบมัน นี่กิเลสแทรกแล้วคือมีโลภะ มีกิเลสหรือความทุกข์ขึ้นมาแล้วพยายามผลักดันมันออกไป มีกุศลหรือความสุขขึ้นมาแล้วพยายามรักษาไว้ นี่มีการแทรกแซงเกิดขึ้นแล้วทั้งสิ้น

จิตที่เดินวิปัสสนาจริงๆ จะไม่ใช่เป็นอย่างนั้น ถ้าเมื่อไร เราภาวนาแล้วจิตเราหนักๆ ขึ้นมา นั่นทำผิดแล้ว ภาวนาแล้วจิตเราแน่นๆ แข็งๆ ทำผิดแล้ว ถ้ามันหนัก ก็ไม่ใช่ *ลหุตา* ความเบา ถ้ามันแน่นก็ไม่ใช่ *มุทุตา* ความอ่อนโยนนุ่มนวล ถ้ามันทื่อๆ ภาวนาแล้วก็ทื่อๆ นะ คล้ายๆ ซอมบี้ รู้จักมั้ย ซอมบี้ เด็กรุ่นนี้จะรู้จักมั้ย เหมือนแฟรงเกนสไตน์ อะไรอย่างนี้น่ะ ตัวแข็งๆ ภาวนาแล้วทำอะไรก็แข็งๆ นั่นผิดแล้ว ไม่ใช่แล้ว ไม่ปราดเปรียว ไม่ว่องไว ก็คือไม่มี *ปาคุญญตา* คือความคล่องแคล่วในการรู้อารมณ์ จิตที่เซื่องซึม เป็นอกุศลจิต และก็ *อุชุกตา* คือซื่อตรงในการรู้ ไม่เข้าไปแทรกแซง สักว่ารู้ สักว่าเห็นอยู่

เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติต้องสังเกตจิตของตนเองให้ดี ว่าจิตกำลังเป็นกุศลหรือเป็นอกุศลกันแน่ และถ้าจิตเป็นกุศลก็ต้องทราบชัดต่อไปว่า ***กุศลจิตดวงนั้นเหมาะที่จะใช้ทำสมถะ หรือเหมาะที่จะใช้เจริญวิปัสสนา*** เรื่องนี้หลวงพ่อต้องบอกกล่าวก่อนว่า หลวงพ่อเรียนปริยัติมาน้อย จึงยังศึกษาไม่พบตำราที่ระบุไว้ตรงๆ ในเรื่องนี้ ว่าจิตที่ใช้ทำสมถะกับจิตที่ใช้เจริญวิปัสสนามีความแตกต่างกันอย่างไร เพราะเมื่อตำรากล่าวถึงจิตที่ใช้ทำสมถะและวิปัสสนา ก็กล่าวรวมๆ ว่าต้องเป็น "มหากุศลจิตที่ประกอบด้วยปัญญา" แต่จากการสังเกตของหลวงพ่อเอง หลวงพ่อเห็นว่ามหากุศลจิตที่ใช้ทำสมถะ กับมหากุศลจิตที่ใช้ทำวิปัสสนานั้น ไม่เหมือนกัน กล่าวคือ **มหากุศลจิตที่ใช้ทำ**

สมถะนั้น จะเป็นจิตที่ต้องโน้มน้าวน้อมนำให้เกิด ซึ่งในทางอภิธรรมเรียกว่า **สสังขาริก ส่วนมหากุศลจิตที่ใช้เจริญวิปัสสนานั้น จะเป็นจิตที่เกิดขึ้นเองเพราะมีเหตุให้เกิดสติ คือการที่จิตจดจำสภาวธรรมได้แม่นยำ แล้วสติจึงเกิดขึ้นโดยไม่ได้จงใจทำให้เกิด** มหากุศลจิตที่เกิดเองโดยไม่ต้องโน้มน้าวน้อมนำให้เกิดนั้น ในทางอภิธรรมเรียกว่า **อสังขาริก**

ตัวอย่างที่หลวงพ่อพบเห็นมาจริงๆ ก็คือ เวลาที่เราจะทำสมถกรรมฐานนั้น เราต้องมีความปรารถนาที่จะทำความสงบจิตเสียก่อน จากนั้นจึงจงใจโน้มน้อมจิตให้ไปรู้อารมณ์อันเดียวซึ่งไม่ใช่อารมณ์ในฝ่ายอกุศล จนจิตแนบนิ่งสงบอยู่กับอารมณ์ ประณีตเป็นลำดับๆ ไป เช่น เมื่อเราอยากให้ใจสงบ เราก็เจตนาไปรู้ลมหายใจ ไปรู้ท้องพองยุบ ไปรู้ยกเท้า ย่างเท้า เจตนารู้ แต่จิตที่เดินวิปัสสนาได้จริง มันต้องมีสติระลึกรู้รูปนามขึ้นเอง ต้องไม่จงใจทำให้เกิดสติ ถ้าจงใจให้เกิดสติ จิตดวงนั้นยังไม่มีคุณภาพ มันจะที่อๆ ไปหน่อยหนึ่ง

เราต้องหมั่นทำเหตุให้เกิดสติ คือหัดรู้สภาวะไปเรื่อยๆ พอสติเกิดเอง จิตดวงนั้นจะมีคุณภาพสูง ทั้งนี้เพราะจิตที่เป็นกุศลหรืออกุศลใดๆ ก็ตาม ถ้าเกิดขึ้นโดยที่ต้องจูงใจให้เกิด จะเป็นกุศลหรืออกุศลที่มีกำลังอ่อน แต่จิตที่เป็นกุศลหรืออกุศลที่เกิดขึ้นเอง โดยไม่ต้องชักจูงให้เกิด จะเป็นกุศลหรืออกุศลที่มีกำลังกล้า เช่นคนที่ทำบุญเพราะมีศรัทธาเองจะได้บุญมากกว่าคนที่ทำบุญเพราะถูกชักชวน คนที่เบียดเบียดสัตว์โดยสันดานจะได้บาปมากกว่าคนที่ทำร้ายสัตว์เพื่อป้องกันตัว เป็นต้น



ถ้าเราฝึกเจริญสติปัฏฐานไปเรื่อย คือหัดตามรู้กาย หัดตามรู้ใจ หัดตามรู้สภาวะไปเรื่อยๆ จนจิตมันจำสภาวะได้แม่นยำ เรียกว่ามี **“ถิรสัญญา”** เป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติ พอสภาวะที่จิตรู้จักแล้วเกิดขึ้น สติก็จะเกิดขึ้นไปประลึกรู้สภาวะนั้นได้เองโดยไม่ต้องเชิญชวนและไม่ต้องจงใจให้เกิด เช่น ขยับมือไปแล้วก็หัดรู้สึกตัวไป หายใจไปก็หัดรู้สึกกาย รู้สึกใจไป ดูท้องพองยุบก็หัดรู้สึกกาย หัดรู้สึกใจไป ไม่ไปบังคับมัน ฝึกอย่างนี้เรื่อยๆ หรือพุทโธไปแล้วก็หัดรู้กายรู้ใจไปเรื่อยๆ มีกรรมฐานอันใดอันหนึ่งเป็น background ไว้เท่านั้นเอง แล้วก็มาคอยรู้กาย คอยรู้ใจไว้นะ นี่ฝึกอยู่อย่างนี้นานๆ ไป จิตจะจำสภาวะได้แม่น พอร่างกายเคลื่อนไหวปั๊บ สติเกิด จิตเคลื่อนไหวปั๊บ สติเกิดเกิดเอง **ทันทีที่สติตัวจริงนี้เกิด จิตจะเกิดสัมมาสมาธิขึ้นมา จิตจะตั้งมั่นโดยอัตโนมัติ เพราะจิตไม่มีนิวรณ์ครอบงำในขณะนั้น จิตจึงเกิดสมาธิขึ้นมา** ทันทีที่สติเกิด จิตเป็นกุศล จิตที่เป็นกุศลจะมี *โสมนัสเวทนา* กับ *อุเบกขาเวทนา* จัดอยู่ในกลุ่มของความสุขทั้งคู่ ***ความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ*** พอเรามีความสุขในการทำอะไร เราก็จะมีสมาธิในการทำสิ่งนั้น เรามีความสุขที่ได้รู้กาย มีความสุขที่ได้รู้ใจ มันก็จะเกิดสมาธิ คือเกิดความตั้งมั่นในการรู้กายรู้ใจ

ตรงนี้ก็ต้องเรียนอีกนะ เพราะสมาธิมี ๒ ประเภท อันหนึ่งเป็นสัมมาสมาธิคือความตั้งมั่นของจิต อีกอันหนึ่งเป็นมิจฉาสมาธิคือความที่จิตเข้าไปตั้งแช่อยู่กับตัวอารมณ์ **จิตที่ตั้งมั่น กับ จิตที่ตั้งแช่ไม่เหมือนกัน *จิตที่ตั้งมั่นจะเห็นไตรลักษณ์ ในขณะที่จิตที่ตั้งแช่จะเข้าไปเกาะนิ่งๆ อยู่กับอารมณ์*** เช่น รู้ลมหายใจ จิตก็ไหลไปอยู่ที่ลมหายใจ รู้ท้องพองยุบ จิตก็ไหลไปอยู่ที่ท้อง เดินจงกรม จิตก็ไหลไปอยู่ที่เท้า อันนี้เรียกว่าจิตเข้าไปตั้งแช่อยู่กับตัวอารมณ์ เมื่อใดจิตเข้าไปเกาะอยู่กับอารมณ์ เรียกว่า **“อารัมมณูปนิชฌาน”** เป็นการทำสมถกรรมฐาน เพราะฉะนั้นบางคนยกเท้า ย่างเท้าไปเรื่อยนะ แล้วตัวลอย ตัวเบา ตัวโคลง รู้สึกวูบๆ วาบๆ อันนั้นไม่ใช่วิปัสสนาญาณ วิปัสสนาญาณเป็นชื่อของปัญญา ไม่ใช่ชื่ออาการทางร่างกาย อาการเหล่านั้นเป็นผลของสมถะทั้งสิ้น อย่างที่เรากำหนดเท้าไปเรื่อย กำหนดท้อง กำหนดลมไปเรื่อย จะเกิดสมถะ มีปีติ เกิดขนลุกขนชัน ตัวลอย ตัวเบา ตัวโคลง ตัวเล็ก ตัวใหญ่ เรื่องตัวลอยนี่เคยได้ยินว่าบางคนลอยจริงๆ ลอยทางสรีระขึ้นจากพื้นทีเดียว อันนั้นเป็นผลของปีติทั้งสิ้น เป็นผลของสมถะ เพราะฉะนั้นเราต้องรู้จักนะ ว่าจิตชนิดไหนใช้ทำสมถะ จิตชนิดไหนใช้เจริญวิปัสสนา เราจึงต้องเรียนเรื่องจิตสิกขาให้เข้าใจ

ปัญญาสิกขา

เวลาใกล้หมดแล้วต้องขอพูดย่อๆ ถัดจากเรื่องศีลสิกขาและจิตสิกขา ก็เป็นเรื่องการเจริญปัญญาสิกขา ***วิธีเจริญปัญญา ก็คือต้องมีสติเป็นเครื่องมือรู้รูปนาม/รู้กายใจที่กำลังปรากฏ ด้วยจิตที่ตั้งมั่นมีสัมมาสมาธิ*** เห็นมั้ย ต้องมีสติกับสัมมาสมาธินะ สติเป็นเครื่องรู้ทุกสิ่งที่ปรากฏขึ้นในกายในใจ ในระหว่างที่รู้ทุกสิ่งที่ปรากฏในกายในใจนั้นจิตต้องตั้งมั่นมีสัมมาสมาธิ จิตจึงจะสักว่ารู้ สักว่าเห็น และไม่ถลำไปจมไปแช่อยู่ในอารมณ์ใดๆ ถ้าหากขาดสัมมาสมาธิ ปัญญาจะไม่

เกิด จำไว้นะ เพราะว่า ***สัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา*** นี่อภิธรรมสอน เป๊ะ ๆ ๆ เลยนะ หลวงพ่อเมื่อก่อนไม่ได้เรียนอภิธรรมหรอก ภาวนาเอา ภาวนาจนพออกพอใจ แล้วก็เอาตำราอภิธรรมของหลายๆ สำนักมาศึกษา พบว่า โอ้ อัศจรรย์นะ ตรงกันเป๊ะ ๆ ๆ เลย แต่ถ้าเราไม่ได้ภาวนาก่อน เราไปเรียนอภิธรรมเลยทีเดียว เราก็จะตีความอภิธรรมตามกิเลสของเราได้ เช่นตำราสอนว่า "ทุกข์ให้รู้" คือสอนให้รู้สภาวะรูปนาม แต่พอลงมือปฏิบัติจริงจะไม่รู้ทุกข์ แต่มักจะไปกำหนดรูปนาม เป็นอย่างนี้เหมือนกันไปหมด เพราะฉะนั้นคนที่เรียนอภิธรรมมากๆ เวลาลงมือปฏิบัติก็ไปติดสมถะได้อีก แปลกมั้ยที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะว่าไม่เห็นสภาวะจริงๆ แต่ถ้าเราเรียนสภาวะให้แจ่มแจ้งซะก่อนนะ เราภาวนา เราเข้าอกเข้าใจ แล้วเราไปทบทวนเปรียบเทียบด้วยตำรา จะพบความอัศจรรย์ว่ามันตรงกันเป๊ะเลย ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ นี่อันเดียวกันเลย ตรงกันเป๊ะ ๆ ๆ ยกเว้นตำราชั้นหลังๆ นะ ตำราที่แต่งเพิ่มเติมขึ้นมาทีหลังก็มีเยอะเหมือนกันอย่างพูดเรื่อง หทัยรูป หทัยวัตถุ บอกว่าเป็นน้ำเลี้ยงหัวใจสีต่างๆ พอหมอผ่าหัวใจเราก็ไม่เจอนะ อันนั้นมันตำราชั้นหลังๆ แล้ว คนไม่รู้ก็จะนึกว่าพระพุทธเจ้าสอนผิด

ถ้าจิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา ก็คือมีสัมมาสมาธิ ย่อมสักว่ารู้สักว่าเห็นสภาวะทั้งหลายเกิดดับไป มีสติรู้สภาวะที่ปรากฏ ***ถ้าเป็นการระลึกรู้รูปจะระลึกรู้รูปที่กำลังปรากฏในปัจจุบัน แต่ถ้าระลึกรู้นามจะเป็นการตามรู้*** โดยเฉพาะนามที่เป็นอกุศล สติจะไประลึกในขณะปัจจุบันไม่ได้เด็ดขาดเลย เพราะ ***ในขณะที่อกุศลเกิด สติจะไม่เกิด*** จึงต้องเป็นการตามรู้ แต่ตามรู้แบบกระชั้นชิดนะ เห็นหางของกิเลสไหวๆ เพิ่งดับไปไหวๆ เนี่ย แล้วรู้ขึ้นมา การตามรู้แบบกระชั้นชิดอย่างนี้ เรียกว่า **"ปัจจุบันสันตติ"** เป็นปัจจุบันสันตติ ถือว่าเป็นปัจจุบันเหมือนกันแต่ไม่ใช่ปัจจุบันขณะ ส่วนการรู้กายนั้นรู้ลงปัจจุบันขณะได้ รู้เวทนาได้มั้ย? เราพอรู้ได้ รู้ๆ ไป รู้ว่ากำลังปวดอยู่อย่างนี้ดูได้อยู่ รู้จิตสังขารก็ตามรู้เอา ตามรู้ด้วยจิตที่ตั้งมั่น สักว่ารู้สักว่าเห็นอยู่ ก็จะเห็นเลยว่า **"ทุกสิ่งที่จิตรู้ ไม่ใช่ตัวเรา"** จะเห็นทันที ***พอใจเราตั้งมั่นขึ้นมาแล้ว ปัญญาจะเกิด*** ปัญญาเห็นอะไร? ***ปัญญาเห็นไตรลักษณ์*** จำไว้นะ สติเห็นอะไร? **สติเห็นสภาวะของรูปธรรมนามธรรม ปัญญาเห็นลักษณะคือความเป็นไตรลักษณ์ของรูปธรรมนามธรรม** ไม่ใช่มีปัญญารู้ว่านี่มือนี่เท้านะ นั่นไม่ใช่ปัญญาหรอก คนที่เรียนกับหลวงพ่อและเห็นลักษณะของรูปนามได้ ตอนนี้ก็มีแยะแล้วไม่ยากหรอก

ตัวอย่างเช่น "สาว" เมื่อมาอยู่วัด มาเล่าให้หลวงพ่อฟัง ว่าวันหนึ่งเห็นเฟื่องฟ้าที่ลานหลวงปู่ดูลย์หน้าศาลาใหญ่ปุ๊บ ขณะที่ตามองเห็น ไม่รู้ว่าเห็นอะไร เสร็จแล้วสัญญามันปรุงขึ้นมา ว่านี่ต้นเฟื่องฟ้า นี่ดอกเฟื่องฟ้า ขณะที่เห็นรูปกับขณะที่คิดขึ้นมา เป็นคนละขณะกัน ขณะที่รู้รูปปรมัตถ์ กับขณะที่รู้บัญญัติ เป็นคนละขณะกัน พอเห็นตรงนั้นแล้ว อะไรเกิดขึ้น? จิตเกิดความสะท้านสะเทือนหวั่นไหวขึ้นมา ว่า "ตัวเราไม่มี ตัวเราไม่มี" โลกธาตุทั้งหมดนี้ ทั้งตัวเรา ทั้งสิ่งภายนอก ทั้งคน ทั้งสัตว์ อื่นๆ ทั้งหมดนะ ล้วนแต่เป็นรูปธรรม นามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น ตัวเราไม่มี ถึงขนาดร้องห่มร้องไห้ออกมาเลย เพราะตัวเราหายไป

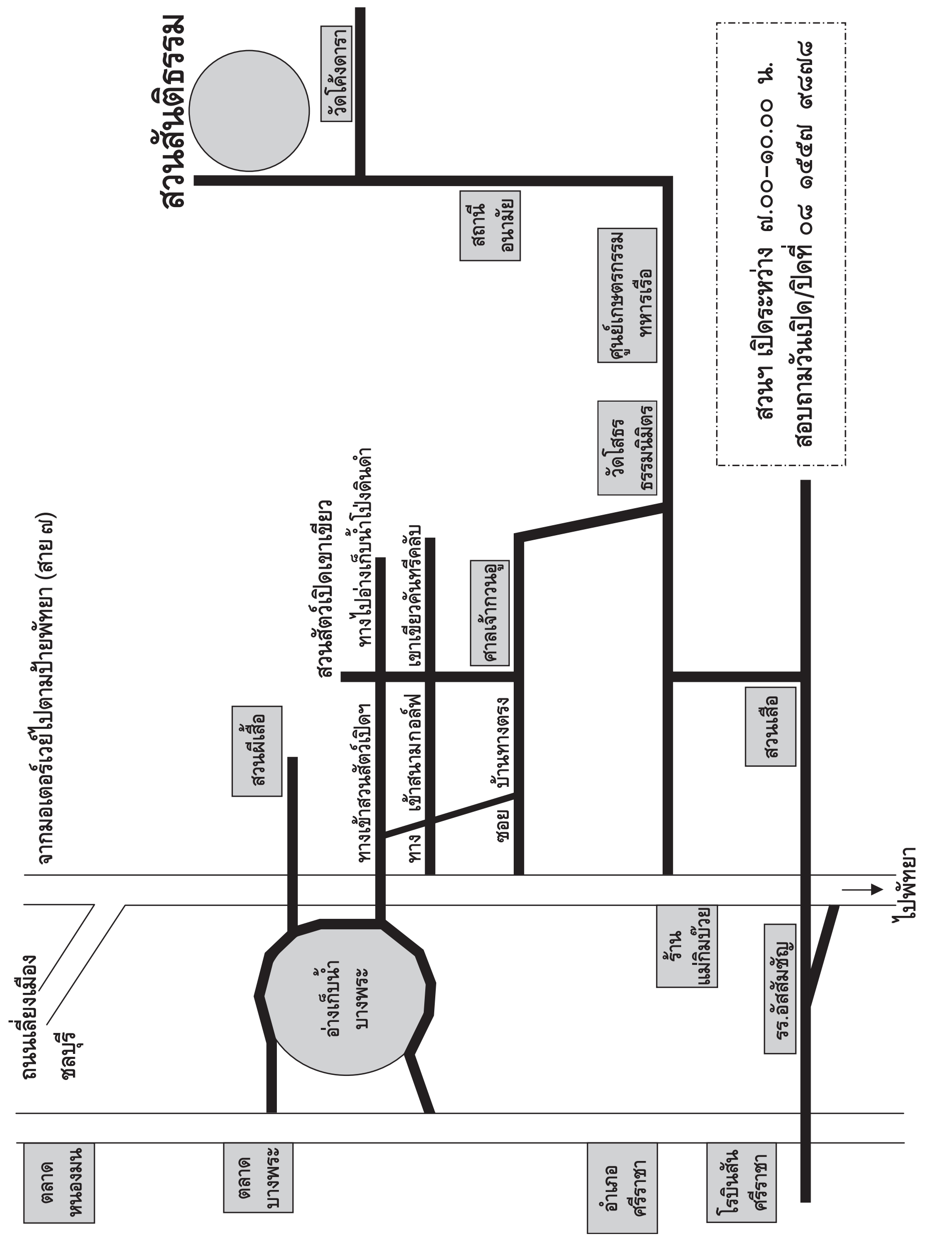
นี่ถ้ามีสติและมีสัมมาสมาธิถูกต้อง ปัญญามันจะเกิด มันเห็นไตรลักษณ์ พอเห็นไตรลักษณ์ด้วยจิตใจที่มีคุณภาพแบบนี้ มันจะสะท้านสะเทือนเข้าถึงจิตถึงใจ ไปลบล้างกิเลสได้ ถ้ารู้แล้วไม่ถึงจิตถึงใจ รู้ด้วยการคิดนี่ เข้าแค่สมอง ไม่เข้าใจ อย่างนี้ล้างกิเลสไม่ได้ เพราะกิเลสไม่ได้อยู่ในสมอง กิเลสอยู่ในจิตในใจนี้ต่างหาก

เพราะฉะนั้นมีเรื่องที่ต้องศึกษารวม ๓ เรื่อง คือเรียนเรื่อง **ศีล** จนมีศีล เรียนเรื่อง **จิต** จนรู้ชัดว่าจิตชนิดไหนเป็นกุศลหรืออกุศล ชนิดไหนใช้ทำสมถะ ชนิดไหนทำวิปัสสนา แล้วมาเรียนเรื่องการเจริญ **ปัญญา** รู้ว่าการรู้รูป ให้รู้ลงปัจจุบัน ส่วนการรู้จิตรู้ใจ ให้ตามรู้ไปเรื่อยๆ แต่ต้องตามรู้ด้วยจิตที่ตั้งมั่น สักว่ารู้ สักว่าเห็น คือมีสัมมาสมาธิอยู่ จึงจะเห็นไตรลักษณ์ของรูปนามได้ วิปัสสนานั้นไม่ใช่การรู้รูปนาม จำไว้นะ ***วิปัสสนาไม่ใช่การรู้รูปนาม การมีสติรู้รูปนามยังเป็นแค่สมถะ ต้องเห็นไตรลักษณ์ของรูปของนาม จึงจะเป็นวิปัสสนา*** คือเห็นว่ารูปนามเกิดแล้วก็ดับไป เห็นว่ามันมีแล้วมันก็ไม่มี เห็นว่ามันไม่มีแล้วมันก็มีขึ้นมา นี่เรียกว่าเห็น *"อนิจจัง"* เห็นว่า สภาวะทั้งหลายอยู่ไม่ได้หรอก ถูกบีบคั้นตลอดเวลา นี่เรียกว่าเห็น *"ทุกขัง"* ทุกขลักษณะ เห็นว่าสภาวะทั้งหลายไม่ใช่ตัวเรา อย่างรูปเป็นแค่วัตถุเป็นแค่ก้อนธาตุ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา นามธรรมทั้งหลายมีแต่การบังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเรา นี่เรียกเห็น *"อนัตตา"* อนัตตาของรูป กับ อนัตตาของนาม มีมุมที่เหลื่อมกันบ้าง คือรูปไม่ใช่ตัวเราเพราะมันเป็นแค่ก้อนธาตุ ส่วนนามไม่ใช่ตัวเราเพราะบังคับไม่ได้จริง

เรื่องไตรสิกขานี้ต้องเข้าใจนะ ถ้าเข้าใจในสิ่งที่หลวงพ่อบอกแล้ว การปฏิบัติจะง่ายนิดเดียวเลย ง่ายที่สุดเลย ง่ายถึงขนาดที่ว่า ไม่ต้องทำอะไร นอกจากรู้หรือเห็น คือ**เห็นกายนี้ทำงาน เห็นจิตนี้ทำงาน โดยเราไม่ต้องทำอะไรนอกจากรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง** เราแค่เห็นแค่รู้ เพราะฉะนั้นในสติปัฏฐานนี่ มีแต่คำว่า **"รู้"** มีกิริยาอยู่คำเดียว คือคำว่า **"รู้"** เช่น "หายใจออกก็รู้ หายใจเข้าก็รู้" "ยืน เดิน นั่ง นอนก็รู้" "สุข ทุกข์ เฉยๆ ก็รู้" "จิตเป็นกุศลหรืออกุศลก็รู้" เห็นไหมว่าการปฏิบัติเหลือคำเดียวคือคำว่า **"รู้"** เราฝึกจนกระทั่งเราเข้ามาถึงคำว่า **"รู้"** คือรู้รูป รู้นาม รู้อย่างที่เขาเป็นคือรู้ไตรลักษณ์ ไม่ใช่ฝึกกำหนดนะ กำหนดนี่จิตจะไปนิ่ง ไปแช่ ใช้ไม่ได้หรอก ทำผิดแน่นอนมันเป็นสมถะ

อ้าว ๘ โมงพอดี เรื่องที่เทศน์ให้ฟังนี่ คือขอบเขตที่เราต้องศึกษาทั้งหมดเลย ไปเรียนเอา เอาหนังสือ "วิมุตติมรรค" ไปอ่าน อ่านยากนิดหนึ่ง แต่ถ้าอดทนฟังซีดีไปเรื่อยๆ แล้วจะอ่านง่าย ถ้าไม่ฟังซีดีเลย อยู่ๆ ไปอ่าน ก็อ่านยากไปหน่อย ฟังซีดีที่หลวงพ่อสอนไปเรื่อยๆ หลวงพ่อไล่จี้คนโน้น ไล่จี้คนนี้ นั่นแหละ ฟังไปเรื่อยๆ แล้วจะเข้าใจวิมุตติมรรค เป็นเรื่องประหลาดมั้ย เอ้า เชิญไปทานข้าว (หลวงพ่อหันไปทางพระอาคันตุกะ) นิมนต์ครับ...

แผนที่แสดงเส้นทางไปสวนสันติธรรม



เส้นทางเข้าสวนสันติธรรม ศรีราชา

ขาเข้า ใช้รถประจำทางจากสถานีเอกมัย-ศรีราชา หรือพัทยา

(วิธีที่สะดวกที่สุด แต่ค่าใช้จ่ายสูง)

- เหมารถตุ๊กๆ หรือมอเตอร์ไซค์ ตรงเข้าไปที่สวนสันติธรรม ค่าใช้จ่ายเที่ยวละ +/- ๑๕๐ บาท

(วิธีที่ค่าใช้จ่ายต่ำกว่า)

- จากกรุงเทพฯ ให้มาลงรถที่ “โรบินสัน ศรีราชา” แล้วเดินเลยขึ้นมาอีกจะเจอ ๔ แยกไฟแดง เรียก “แยกอัสสัมชัญ”

- ที่แยก “อัสสัมชัญ” จะมีรถสองแถว “สีฟ้า สายศรีราชา-หนองฆ้อ” วิ่งตรงผ่านหน้า “สวนเสือศรีราชา” ราคา ๑๕ บาท มีวิ่งไปมาตลอด

- ขึ้นรถ “สองแถวสีฟ้า” และลงหน้า “สวนเสือศรีราชา” และนั่งรถ “มอเตอร์ไซค์” ที่รอรับผู้โดยสารแถวนั้น ราคาถึงสวนสันติธรรมจะประมาณ ๕๐ บาท ปกติจะมาเวลา ๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น. จะติดต่อให้มาเช้าขึ้นเมื่อสวนสันติธรรมเปิด และ/หรือ ขอเบอร์โทรเรียกเป็นรอบๆ

ระเบียบของสวนสันติธรรม

เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมของสวนสันติธรรมเป็นไปด้วยความเรียบร้อย คณะกรรมการสวนสันติธรรมได้กำหนดระเบียบปฏิบัติสำหรับกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

๑. การรับพระภิกษุสามเณรเข้าพักเป็นการชั่วคราวเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรม

ให้พระภิกษุและสามเณรที่ได้รับอนุญาตจากพระอาจารย์ เข้าพักเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรมในสวนสันติธรรมได้ครั้งละไม่เกิน ๗ วัน และระหว่างที่พำนักในสวนสันติธรรมจะต้องสำรวมอินทรีย์ สำรวมในพระปาฏิโมกข์ เร่งความเพียร ไม่คลุกคลีกับพระภิกษุสามเณรหรือบุคคลอื่นๆ งดการโทรศัพท์ งดการสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดทุกชนิด รักษาเสนาสนะ รักษาข้อวัตรของสวนสันติธรรม และเข้าศึกษาธรรมกับพระอาจารย์ตามเวลาที่กำหนดให้

การพิจารณาอนุญาตของพระอาจารย์นั้น จะใช้ดุลยพินิจตามแนวทางที่หลวงพ่อมนตรี อาภสฺสโร ได้กรุณาแนะนำไว้เมื่อ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๔๘ รวมทั้งพิจารณาในด้านความพร้อมของสวนสันติธรรมด้วย

๒. การรับอุบาสกอุบาสิกาเข้าพักเป็นการชั่วคราวเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรม

ให้อุบาสกอุบาสิกาที่ได้รับอนุญาตจากพระอาจารย์ เข้าพักเพื่อศึกษาปฏิบัติธรรมในสวนสันติธรรมได้ครั้งละไม่เกิน ๕ วัน ระหว่างวันจันทร์ถึงวันศุกร์ และระหว่างที่พำนักในสวนสันติธรรมจะต้องสำรวมอินทรีย์ รักษาศีล ๕ หรือศีล ๘ เร่งความเพียร ไม่รบกวนการปฏิบัติธรรมของบุคคลอื่น งดการโทรศัพท์โดยพร่ำเพรื่อ งดการสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดทุกชนิด งดการทำอาหาร รักษาเสนาสนะ รักษาข้อวัตรของสวนสันติธรรม และเข้าศึกษาธรรมกับพระอาจารย์ตามเวลาที่กำหนดให้

๓. การเข้าฟังธรรม ณ ธรรมศาลา

สวนสันติธรรมเปิดต้อนรับสาธุชนเข้าฟังธรรม ณ ธรรมศาลา ตั้งแต่เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. ในวันที่พระอาจารย์อยู่แสดงธรรม ผู้สนใจสามารถสอบถามวันที่พระอาจารย์อยู่แสดงธรรมได้ที่โทรศัพท์หมายเลข ๐๘-๑๕๕๗-๙๘๗๘ ทั้งนี้ไม่ควรสอบถามก่อนวันเดินทางนานเกินไป เพราะพระอาจารย์อาจมีกิจฉุกเฉินได้เสมอ

ผู้ที่จะเข้าไปฟังธรรม ณ สวนสันติธรรมและประสงค์จะถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ โปรดงดการดักตักบาตร แต่ควรนำอาหารบรรจุภาชนะของตนเองไปถวายแด่พระภิกษุผู้มีหน้าที่รับประเคนอาหาร ณ ธรรมศาลาก่อนเวลา ๐๘.๐๐ น. และรับภาชนะกลับหลังเวลารับประทานอาหารของญาติโยม ทั้งนี้เพื่อช่วยกันลดขยะโฟมและ

พลาสติก เป็นการช่วยกันรักษาสภาพแวดล้อม อย่างไรก็ตามในกรณีจำเป็นก็อาจใช้ภาชนะของสวนสันติธรรมได้ โดยการจัดอาหารใส่ภาชนะของสวนสันติธรรมแล้วนำไปถวายพระภิกษุด้วยตนเอง

โปรดงดการกระทำที่อาจรบกวนสมาธิในการฟังธรรมของผู้อื่น เช่นการพาเด็กเล็กที่ไม่อาจดูแลให้อยู่ในความสงบได้ไปที่สวนสันติธรรม การนำสัตว์เลี้ยงไปที่สวนสันติธรรม การให้อาหารแก่สุนัขและแมว และการพูดคุยเสียงดัง เป็นต้น นอกจากนี้ควรปิดเสียงโทรศัพท์มือถือในขณะที่ฟังธรรมด้วย

๔. การขอรับหนังสือและสื่อธรรมะ

สวนสันติธรรมได้พยายามจัดพิมพ์หนังสือและผลิตสื่อเผยแผ่ธรรม เพื่อแจกจ่ายให้ท่านผู้สนใจโดยไม่คิดมูลค่า แต่ด้วยความจำกัดในด้านกองทุนและบุคลากร ขอให้ท่านผู้สนใจไปขอรับหนังสือและสื่อธรรมะด้วยตนเองท่านละ ๑ ชุด ได้ที่สวนสันติธรรมระหว่างเวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ โดยงดการขอหนังสือหรือสื่อธรรมะไปแจกจ่ายต่อให้ผู้อื่น หากต้องการหนังสือหรือสื่อธรรมะจำนวนมากเพื่อแจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อสั่งพิมพ์หรือสั่งผลิตสื่อได้จากสำนักพิมพ์หรือผู้รับผิดชอบในการผลิตสื่อได้โดยตรง

๕. อื่นๆ

พระอาจารย์งดตอบปัญหาธรรมทางจดหมายและโทรศัพท์ เนื่องจากมีภารกิจมากในแต่ละวัน